А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

222 РЕЦЕПТА для МОЛОДОСТИ и КРАСОТЫ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Красоту сохраняет сбалансированное, полноценное питание, которое включает в себя в оптимальных соотношениях белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и минеральные вещества. Правильный рацион и соответствующий образ жизни – залог красоты и молодости любого человека.

Благодаря данной книге читатели узнают: какие продукты нужно употреблять для красоты; об особенностях питания женщин с разным типом фигуры; эффективные диеты для хорошей фигуры; с помощью каких блюд бороться с пигментными пятнами; рецепты коктейлей для красоты кожи; каков рацион против морщин; рецепты блюд, полезных для ногтей и волос; рецепты для поддержания здоровья глаз; какие продукты питания, витамины и минеральные вещества важно употреблять при занятиях спортом. А самое главное: 222 рецепта блюд, исключительно для молодости и красоты, да к тому же потрясающе вкусных.

Приведенные в книге рецепты гарантируют: блюда будут не только полезными, но и очень вкусными.

- А. А. Синельникова
  - ○
  - ○ «А если так, то что есть красота?..»
  - ○ Что такое режим питания?
  - ○ Продукты для красоты
    - ■
    - ■ Каких продуктов следует опасаться
  - ○ Как сохранить красивую фигуру
    - ■
    - ■ Питание женщин с разным типом фигуры
    - ■ Диеты для хорошей фигуры
      - ■
      - ■ Гречневая диета
      - ■ Белковая диета
        - ■
        - ■ Меню двухнедельной белковой диеты
      - ■ Минусы диет для похудения
  - ○ Как поддержать кожу в хорошем состоянии
    - ■
    - ■ Витамины для красивой кожи
    - ■ Борьба с пигментными пятнами

- Коктейли для красоты кожи: рецепты
- Меню для омоложения кожи
- Диета для здоровой кожи
- Рацион против морщин
- Рецепты блюд с высоким содержанием витамина С и А
- Рецепты блюд с высоким содержанием омега-3

○ Продукты для красоты ногтей и волос
-
- Полезные витамины и минералы
- Рецепты блюд, полезных для ногтей и волос

○ Рацион для блеска глаз
-
- Рецепты для поддержания здоровья глаз

○ Как питаться тем, кто хочет стать красивыми, занимаясь спортом
-
- Продукты питания, витамины и минеральные вещества при занятиях спортом

○ Общие рецепты для поддержания красоты
- Салаты
- Рыбные блюда
- Мясные блюда
- Овощные гарниры
- Легкие закуски
- Супы
- Десерт

○ Заключение

○ Приложение
- Таблица содержания витамина А (мг/100 г)
- Таблица содержания каротина (мг/100 г)
- Таблица содержания витамина Е (мг/100 г)
- Таблица содержания железа (мг/100 г)
- Таблица содержания йода в (мкг/100 г)
- Таблица содержания марганца (мг/1 кг свежей массы)
- Таблица содержания селена (мкг/100 г)
- Таблица содержания меди (мг/100 г)
- Таблица содержания цинка (мг/100 г)
- Таблица содержания белков и жиров

А. А. Синельникова
222 рецепта для молодости и красоты

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© А. А. Синельникова, 2013
© ООО «Издательство „Вектор“», 2013

«А если так, то что есть красота?..»

Что такое женская красота? Модные пропорции, высокий рост, длинные ноги и кукольное лицо, – именно так думает основная часть прекрасной половины человечества, проживающая в цивилизованных странах. Индустрия моды кует своих идолов, заставляя женщин всех возрастов, невзирая на идеи феминизма, стремиться к заданному стандарту, используя все предлагаемые для этого методы: начиная от кремов от морщин и кончая ножом пластического хирурга.

Изменить сейчас можно практически все: и лицо, и тело, можно сделать белоснежной улыбку за счет искусственных зубов и отбеливателей, приклеить накладные ногти, волосы, ресницы. Все эти декорации смогут на время обеспечить женщине желаемую красоту, однако они не сделают ее по-настоящему красивой. Чтобы, даже сняв грим, накладные элементы макияжа, женщина могла порадоваться на себя, глядя в зеркало. Стоит помнить, что определенные черты лица, соотношение веса и роста – это всего лишь влияние моды. Основные критерии женской красоты – это пропорциональная фигура, чистая, гладкая кожа, белозубая улыбка, сияющие глаза, густые волосы.

Первым пунктом в создании красивой внешности становится выбор образа жизни. Если женщина теряет составляющие своей красоты, это может означать, что она делает не тот выбор, принимает ошибочные решения, возможно, идет на поводу у модных тенденций, не вовремя ложится спать, работает в месте, которое пагубно влияет на ее здоровье, ест не ту пищу, выбирает не тех партнеров и друзей и т. д.

Преждевременное старение, появление глубоких морщин, ломкость ногтей, жидкие проблемные волосы обусловлены нарушениями обмена веществ, функционирования разных систем организма: нервной, пищеварительной, иммунной и т. д. А их работа во многом связана с теми условиями, в которых живет женщина.

На женскую красоту оказывают влияние окружающая среда, стрессы, экология. И если к этим негативным факторам добавляется курение, алкоголь, недостаток сна, тяжелый труд, неправильное питание, то нарушается обмен веществ, от которого зависят процессы, происходящие в организме, что сразу же сказывается на внешности. Кожа начинает терять влагу, замедляется синтез коллагена, что приводит к потере упругости, появлению шелушения, воспалений. Волосы делаются тусклыми, истончаются, выпадают. Кости не получают достаточного

питания, становятся более хрупкими, зубы разрушаются кариесом. Нарастает количество жировых отложений, так как жир организм откладывает в ответ на стресс, который испытывает.

Невозможно регулировать внешние факторы без кардинальных изменений в своей жизни, что может позволить себе далеко не каждая женщина, но можно попробовать снизить негативное влияние от неправильной пищи, отказаться от вредных привычек и по возможности нормализовать режим дня. Многие искренне верят, что красоту можно купить за деньги, используя кремы и маски, хирургические подтяжки. Однако никакая самая тонкая работа хирурга или действие крема последних разработок не смогут сохраниться при неправильном образе жизни, так как красота должна поддерживаться в первую очередь самим организмом.

Сохраняет красоту сбалансированное, полноценное питание, которое включает в себя в оптимальных соотношениях белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и минеральные вещества. Большое влияние на внешность женщины оказывают сложные углеводы, фитоэстрогены. Например, соя поддерживает уровень гормона эстрогена (этот гормон отвечает за женственность и снижается с возрастом, результатом чего становится вялость кожи, появление морщин, изменение фигуры). Недостаток белка ведет к дряблости мышц и кожи, дефицит жира – к сухости и болезненности кожных покровов.

Для нормального обмена веществ нужны витамины. При дефиците витамина С возникает ломкость волос и ногтей; дефицит витамина Н (B_7 – биотин) проявляется сухостью волос, их истончением и выпадением. Недополучение витамина Е замедляет регенерацию кожи, ускоряет старение. При недостатке витамина РР может возникнуть себорейный дерматит, огрубение кожи и трещины, пигментация (особенно на лице и руках). Дерматиты на коже, сухость, зуд, трещины, «заеды» в углах рта, ломкие ногти и волосы могут говорить о дефиците витамина B_1. Нехватка витамина А сказывается на коже и здоровье глаз. Список проблем, которые могут возникнуть в результате недостатка того или иного вещества в организме, может получиться очень длинным. Наша же задача – рассказать в этой книге о продуктах, которые поддержат и приумножат женскую красоту, сохранят ее на длительное время. С помощью приведенных в книге рецептов можно составить здоровое меню, которое сделает женщину красивой в любой период ее жизни.

Что такое режим питания?

Диетологи постоянно говорят о необходимости соблюдать правильный режим питания. Что подразумевается под этим советом? Какой режим считается наиболее оптимальным и правильным для женского организма? Постараемся ответить на эти вопросы, используя данные исследований ученых в различных областях медицины. Режим питания – это распорядок, который включает в себя частоту приема пищи в день, калорийность каждого блюда в отдельности и общего количества калорий, которое необходимо конкретной женщине.

В основном диетологи сходятся во мнении, что количество приемов пищи в течение дня должно быть не менее трех, а каждый прием должен содержать все необходимые для организма питательные вещества. При этом общая суточная норма калорий обычно делится на три части (что составит приблизительно 30–34 % за каждый прием пищи). Количество калорий можно перераспределить между завтраком, обедом и ужином (например, употребить на завтрак – 40 % от общего числа калорий, в обед – 35 %, и 25 % на ужин). Перерывы между едой должны составить пять-шесть часов.

Существует также мнение, что наиболее оптимальный для женского организма режим питания – частый – от четырех до шести раз в сутки. При дробном приеме пищи ускоряется метаболизм, нормализуется обмен веществ, органы пищеварения одинаково нагружены в течение всего дня. Некоторые диетологи считают, что женщина, принимающая дневную норму калорий за два-три раза, может не только не стабилизировать свой вес, но и поправиться. Но если то же количество калорий принять за пять-шесть приемов, то это способствует похудению – и такую закономерность подтвердили многие исследования. Ученые советуют при дробном питании каждый раз принимать пищу одинаковой калорийности. Если же завтрак или обед были легкими, то время до следующего приема пищи может составить один-два часа. В качестве перекуса в течение дня могут быть фрукты, салаты, кусочек постного мяса и т. д.

Пример рационального режима питания

Для того чтобы поддержать здоровье и красоту, в рацион включают утренний прием 2 стаканов чистой воды, через 10 мин после этого – 2 ст. ложки оливкового или льняного масла – это

поможет поддержать свежесть кожи, менструальный цикл и здоровье груди. Через 15 мин после приема масла можно плотно позавтракать. После завтрака советуют не пить около получаса, чтобы жидкость не замедляла пищеварение. Следующий прием пищи – через каждые 3 часа. Ужинать лучше всего за 3–4 часа до сна. При этом стоит учесть, что после 16.00 желательно принимать только белковую пищу, так как, согласно исследованиям, углеводы, поступившие в организм в течение второй половины дня, легче превращаются в жир. Время приема пищи определяется индивидуально в зависимости от утреннего подъема и ночного сна.

Продукты для красоты

Совместная работа различных ученых в области диетологии позволила установить самые полезные продукты питания, влияющие на женскую красоту. Если эти продукты красоты присутствуют в меню хотя бы раз в неделю, женщина не будет испытывать недостатка в витаминах и микроэлементах и ее красота расцветет буквально на глазах.

Авокадо. В состав авокадо входят вещества, которые расщепляют избыток холестерина в крови, и целый набор полезных витаминов: A, B, C, D. Авокадо поможет увлажнить сухую кожу, вернет блеск потускневшим волосам. В авокадо 30 % растительного масла, 2 % протеина, в нем содержится много калия. Нередко говорят о калорийности авокадо, которую нужно учитывать при составлении сбалансированного рациона: в 100 г мякоти содержится 160 калорий.

Киви. Киви богат витамином С (один киви содержит суточную норму витамина С) и бета-каротином. Витамин С стимулирует иммунную систему, является антиоксидантом, стимулирует выработку коллагена, который отвечает за эластичность и упругость кожи. Бета-каротин улучшает цвет лица, способствует ровному красивому загару, защищает кожу от вредных ультрафиолетовых лучей.

Грецкие орехи. Грецкий орех богат витамином Е – сильным антиоксидантом, защищающим клетки кожи от разрушения и старения. Грецкие орехи поддерживают упругость и влажность кожи. Этот продукт желательно употреблять в пищу по три раза в неделю.

Твердые сыры – содержат кальций, играющий большую роль в поддержании костной системы. В 25 г сыра содержится около 300 мг кальция. Кроме того, в сыре имеется до 22 % белка, до 30 % жира, фосфор, аминокислоты, в том числе – триптофан (отвечает за хорошее настроение), лизин (помогает как противовоспалительное и противоотечное), метионин (стимулятор регенерации печени, антидепрессант). К твердым сырам относятся: «Швейцарский», «Голландский», «Костромской», «Пармезан», «Бофор», «Эмменталь», «Грюйер», «Конте» и др. Рекомендуется принимать в пищу по 100 г сыра этих сортов ежедневно.

Шампиньоны. По мнению ученых, в шампиньонах заключены антиоксиданты: пантотеновая кислота (витамин B_5), она обладает регенеративными свойствами, селен, замедляющий старение и образование морщин. Рекомендуется съедать до

полукилограмма грибов в неделю (желательно разделив это количество на один-два раза).

Устрицы. В устрицах присутствуют йод (стимулятор клеточной активности), цинк, необходимый для роста волос и укрепления ногтей. Устрицы помогают восстановить блеск волос, восстановить ломкие слоящиеся ногти. Рекомендуется съедать по 10–12 устриц в неделю.

Квашеная капуста. В квашеной капусте содержится молочная кислота, которая очищает организм от шлаков и укрепляет кишечную флору. Этот продукт помогает улучшить цвет лица и состояние кожи. Рекомендуется принимать капусту раз в неделю.

Пшено. Пшено обогащает организм кремнием – микроэлементом, являющимся важным элементом соединительных тканей организма. Благодаря пшену эпидермис (верхний слой кожи) сохраняет упругость и эластичность.

Морковь – содержит каротин, который в организме превращается в витамин А. Морковь также является источником витаминов С, В, D, Е, богата калием, кальцием, железом, фосфором, йодом, магнием, марганцем. Она имеет эфирные масла, стеролы (уменьшают холестерин в крови, предотвращают изменение клеток), ферменты и другие соединения, необходимые организму. Содержащийся в моркови каротин усваивается лучше, если заправить морковь растительным маслом. Вареная морковь содержит даже больше полезных веществ, чем сырая: по данным исследований, после отваривания моркови уровень антиоксидантов в ней повышается на 34 %.

Уровень антиоксидантов поддерживается в моркови при хранении в вареном виде: так как в процессе хранения в ней образуются новые химические соединения с высокими антиоксидантными свойствами.

Среди прочих полезных продуктов перечисленные считаются лидерами в борьбе за женскую красоту.

Каких продуктов следует опасаться

Банан. Не все продукты растительного происхождения, даже при наличии в их составе полезных элементов, подходят для женской красоты. Например, ученые обнаружили, что степень насыщения от бананов аналогичен приему печенья, и, несмотря на то что банан, безусловно, полезнее, чем печенье, его нельзя употреблять женщинам, которые хотят исправить свою фигуру и борются с лишними килограммами. Поэтому банан не стоит использовать для перекуса и в качестве десерта. Однако для тех дам, которые занимаются спортом, банан может стать продуктом, помогающим восстановить силы после тренировок.

Фруктовые соки. Одним из самых распространенных заблуждений о пользе сока является то, что он может использоваться вместо воды. На самом деле частое употребление сока в качестве основной жидкости может увеличить вес тела. Особенно это касается покупного пакетированного сока, поскольку содержащиеся в нем консерванты, красители, сахар, наполнители вредны для организма в целом и для поддержания стройности. Натуральный свежевыжатый сок не имеет добавок, однако он богат сахаром, фруктозой, которые способствуют увеличению веса.

Заправки для салатов и супов. Если овощные салаты и супы заправлять соусами на муке, майонезом, то не нужно ожидать, что они принесут пользу женской красоте. Также стоит исключить уксус, острый перец, горчицу, маринады и другие острые приправы. Такого рода заправки следует заменить нежирной сметаной, лимонным соком, растительным маслом.

Алкоголь. Суточная норма алкоголя – 25 г крепкого напитка или 250 г сухого вина. Малые количества алкоголя включаются в обмен веществ и окисляются, придавая энергию. Сухие вина служат источником витаминов, повышают устойчивость организма к кислородному голоданию (особенно актуально это в высокогорных районах). Однако не стоит принимать алкоголь ежедневно, так как обладая свойством вызывать эйфорию, быстро повышать настроение, оказывая антидепрессивный эффект, он вызывает привыкание. Со временем организм утилизирует алкоголь все в большей степени, и эйфоризирующее действие постепенно слабеет, в результате требуются все большие дозы для поддержания настроения. При этом алкоголь все больше включается в обмен веществ, и тогда психологическая зависимость сменяется физической, когда отсутствие алкоголя вызывает депрессию и плохое самочувствие.

Сахар и продукты, куда он входит: кондитерские изделия, варенья, джемы, компоты, мороженое. Сладкие продукты способствуют развитию диабета второго типа, ожирению, болезням поджелудочной железы.

Маргарин, кулинарные и животные жиры. Особенно опасны эти продукты при тепловой обработке. Животные жиры способствуют сбоям в работе поджелудочной железы, печени, ожирению, появлению камней в желчном пузыре, атеросклерозу. Маргарин увеличивает количество «плохого» холестерина, что вызывает появление тромбов в сосудах, инфаркты и инсульты. Ученые подсчитали, что ежедневное потребление 40 г маргарина на 50 % увеличивает риск инфаркта. А подобные риски очень пагубны для женской красоты.

Консервы. Консервированные продукты являются сомнительными, поскольку не стоит однозначно относить их к вредным. Вредными являются консервы, содержащие красители, химические консерванты и добавки. Особенно нежелательны маринованные овощи, консервированное мясо. А, например, рыбные консервы в натуральном масле и без химических добавок являются полезными, так как сохраняют кальций, антиоксиданты ликопин и бета-каротин, жирорастворимые кислоты омега-3.

Газированные напитки и тоники: например, «Фанта», «Кока-кола», «Пепси-кола», «Спрайт» и пр. Газированные сладкие напитки состоят из красителей, ароматических эссенций, консервантов, углекислого газа и воды. Благодаря углекислому газу сахар поступает в печень и кровь, что заставляет организм быстро вырабатывать инсулин и гормон дофамин (дофамин относится к группе гормонов, улучшающих настроение и вызывающих радость и эйфорию) в избыточном количестве.

Иногда вместо сахара используются сахарозаменители, которые не относятся к безвредным: ксилит опасен тем, что способствует образованию камней в почках; сорбитол Е420 и аспартам Е951 ослабляют сетчатку глаз и зрение; сахарин и цикламат являются канцерогенами. Помимо этого может возникнуть аллергия на эти компоненты – от зуда и покраснений на коже до отека Квинке.

Е330 в составе газированных напитков – это лимонная кислота, она совместно с ортофосфорной кислотой растворяет зубную эмаль и разрушает зубы. Фосфорная кислота присоединяет к себе ионы кальция, что способствует хрупкости костей и остеопорозу, а также развитию болезней почек.

Бензол (Е211) в составе напитков является сильным канцерогеном. Бензоат натрия менее канцерогенен, однако он вступает в соединение с витамином С, которым обогащают

многие напитки, и образует токсичное вещество. Кофеин вызывает временный прилив сил и бодрость, что через некоторое время сменяется утомлением и раздражительностью. В результате частого приема подобных напитков происходит истощение организма, нарушается сон, ощущается переутомление. Углекислый газ опасен тем, что вызывает раздражение и провоцирует воспалительные процессы, способствует образованию язв в желудочно-кишечном тракте.

Колбасы, рыбные и мясные копчености, все жареное. Животные жиры, масло, в которых жарится продукт, окисляются под воздействием высоких температур, высвобождая большое количество свободных радикалов, вызывающих патологические реакции в организме, способствуют развитию атеросклероза, рака, заболеваний нервной и иммунной систем, болезней кожи и др.

Повторное использование и подогревание масла или жира вызывает появление канцерогенных веществ. При высокой температуре во время жарки происходит изменение белковой молекулы с образованием токсинов: сероводорода, аммиака – и так называемых мутагенных веществ (они могут вызывать мутации в ДНК). Эти мутагены образуются в животной белковой пище и в процессе ее обжаривания и копчения в дыму. Чем выше температура жарки, тем больше количество токсичных веществ образуется. А если мясо свежее, не выдержанное несколько дней в холодильнике, то в процессе обработке при температуре более 200 ˚С оно само выделяет токсические вещества, что делает его еще более вредным.

Изделия из очищенной пшеничной муки. После переработки пшеницы на производстве, в составе продукта остается крахмал, а полезные энзимы и питательные вещества в нее не входят. Для придания ценности муке в нее добавляет синтетические витамины и добавки, которые оказывают канцерогенное действие и нарушают обмен веществ.

Шлифованный рис. Этот продукт имеет высокий гликемический индекс, может при частом применении вызвать развитие диабета второго типа, а также исследования показали роль, которую играет шлифованный белый рис в развитии онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Как сохранить красивую фигуру

Тонкая талия, высокая грудь, стройные бедра и ноги – мечта любой женщины. Ради фигуры дамы готовы к любым испытаниям: голоданию, постоянному недоеданию, большим физическим нагрузкам. Для каждой конкретной женщины есть свой способ стать стройной. Многое зависит от индивидуальных особенностей организма, скорости обмена веществ, характера и типа фигуры.

Питание женщин с разным типом фигуры

Существует 3 типа телосложения: астенический, нормостенический и гиперстенический.

Астенический тип – тонкокостный тип телосложения. Обычно у представительниц этого типа тонкие и длинные руки и ноги длинные, мышцы развиты слабо. Такие женщины могут употреблять самую разнообразную пищу и при этом не полнеть, так как они очень активны и тратят энергию быстрее, чем накапливают.

Нормостенический тип – пропорциональное сложение. Наиболее эффектные и красивые женские фигуры относятся именно к этому типу. Представительницы этого типа будут сохранять свои пропорции, даже если поправятся.

Гиперстенический тип – ширококостный тип телосложения. Плечи, грудная клетка и бедра – широкие. Представительницы этого типа телосложения, как правило, склонны к полноте.

Сделать красивым свой силуэт, убрать лишние килограммы, избавиться от проблемных мест и улучшить самочувствие под силу каждой женщине, если выполнять рекомендации диетолога в зависимости от типа фигуры.

А-образная фигура – узкие плечи и широкие полные бедра и ноги. Чтобы похудеть, достаточно отказаться от лишних калорий, заменить животные жиры растительными и есть больше рыбы. Женщины с таким типом фигуры нередко сладкоежки. Может быть, что потребность в сладостях – сигнал о нехватке хрома в организме. Можно пить чай с ложечкой меда, богатого витаминами и микроэлементами, употреблять фрукты, курагу, чернослив, изюм вместо пирожных, булки и конфет. Чтобы сбросить лишние килограммы, ограничивают количество углеводной и жирной пищи и не употребляют белки вместе с углеводами. Твердые сыры (45 % жирности) заменяют брынзой или нежирным творогом. Йогурты выбирают только обезжиренные без добавления сахара. Отказываются от гарнира, заменяя его салатом из свежих овощей. Готовят только овощные супы и вегетарианские борщи (одна полная порция – 45 ккал) вместо наваристых бульонов.

Заменяют майонез в салатах нерафинированным растительным маслом. В рацион вводят морепродукты и морскую капусту. И конечно, сочетают правильный режим питания с физическими «упражнениями для стройного низа»: бег, ходьба, упражнения для пресса и т. д.

Н-образная фигура. При такой фигуре лишние калории

откладываются в области талии. Рекомендуется питаться часто, есть пять-шесть раз в день, небольшими порциями. Несколько дней можно посвятить низкокалорийной диете, ограничивая белковую и углеводную пищу. Надо из рациона исключить жирную еду (в том числе колбасы, пирожные с кремом, майонез и др.; жир – первый враг талии). Для поддержания фигуры нужно обязательно завтракать, так как утренние калории переходят в энергию, а не откладываются в жир. На завтрак можно есть мюсли (подсушенные овсяные хлопья), залитые молоком или йогуртом, и фрукт. Через три часа второй завтрак: зеленый чай, обезжиренный творог и любой фрукт (кроме банана). Через три часа – обед: овощной суп, салат с отварным мясом. Еще через три часа полдник из фруктов. До семи вечера следует поужинать, например, кашей с салатом. Перед сном можно выпить обезжиренный кефир и съесть фрукт. Рацион, направленный на уничтожение жира в районе талии, нужно поддержать аэробикой и силовыми нагрузками.

О-образная фигура. Особенность этого типа – полные шея, руки, грудь, талия. Специалисты советуют перейти на низкокалорийную диету, один раз в неделю устраивать разгрузочный день: кефирный или фруктовый, перейти на пятиразовое питание небольшими порциями. Нужно будет исключить острое и соленое, чтобы не усиливать аппетит и не накапливать жидкость в организме. Салаты лучше заправлять лимонным соком или обезжиренным йогуртом без сахара. Вместо красного мяса (свинина, говядина) использовать белое (куриные и индюшиные грудки), рыбу. Пищу готовить на пару или варить. Подходит раздельное питание, когда в одном приеме пищи не смешивают разные виды белка (например, молочное и мясное, растительные белки и животные). Не соединяют белки с углеводами и жирами. Два-три раза в день рекомендуется капустный салат с растительным маслом. Для перекусов подойдут сезонные фрукты, за исключением бананов, инжира, винограда. Нужно пить много чистой воды.

Рекомендуется проводить ежедневные тренировки для всех групп мышц.

Диеты для хорошей фигуры

Для того чтобы фигура была женственной и стройной, представительницы прекрасной половины человечества прибегают к самым разнообразным диетам. Рассмотрим некоторые из них.

Гречневая диета

За неделю можно потерять около 7 кг, поэтому диета подходит тем, чей вес превышает норму на 7–10 кг. Относится к монодитетам, что означает употребление одного продукта на протяжении определенного количества времени. Во время гречневой диеты употребляют кашу без соли, сахара, специй и масла. Гречка содержит большое количество витаминов и микроэлементов, аминокислот и белка. Поэтому гречневая диета является довольно привлекательной для тех, кто не хочет обеднять свой организм и недодавать ему полезные вещества. В результате улучшается состояние кожи, снижается холестерин, выводятся токсины, улучшается обмен веществ.

Первые пять дней диеты, согласно отзывам, переносится легко, тяжелее даются последние дни. Дело в том, что при этой диете организм испытывает дефицит глюкозы, что вызывает слабость, головокружения, плохое настроение, могут возникнуть проблемы у тех, кто страдает от артериального давления. После выхода из диеты первую неделю следует придерживаться рациона, в котором нет жирного, мучного и жареного. Соль употребляют в очень маленьких количествах, чтобы не возникали отеки и не возрастала нагрузка на сердечно-сосудистую систему. В дальнейшем нужно полностью переходить на рациональное питание, что позволит закрепиться в полученном после диеты весе и даже сбросить еще лишние килограммы. Перерыв между диетами должен составлять не менее месяца.

Для дам, у которых не хватает терпения вынести эту строгую диету в течение недели, разработана гречневая диета трехдневная. Можно также один раз в две недели проводить «гречневые дни». После такого дня советуют на завтрак съесть яйцо, а уже после обеда возвращаться к привычному рациону. При менее строгой (но и менее эффективной) гречневой диете разрешено употреблять сезонные фрукты, кроме винограда, бананов, инжира. Вместо кефира можно использовать обезжиренные йогурты.

♦ ***Рецепт диетической гречневой каши.*** *1 стакан промытой*

гречневой крупы, 2 1/2 стакана кипящей воды.

Гречку промывают и заливают кипящей водой, оставляют на ночь. Утром каша будет готова, и варить ее не нужно.

Для тех, кто не может есть пресную кашу, советуют добавлять в нее соевый соус. При гречневой диете рекомендуют пить 1 л кефира 1 %-ной жирности. Кефиром можно заливать гречку или принимать как самостоятельное блюдо. Также можно пить минеральную воду, зеленый чай без сахара.

Белковая диета

Этот вид диеты подходит, когда нужно срочно сбросить несколько килограммов. Диета предусматривает определенный набор продуктов и требует точного соблюдения последовательности их приема. Нельзя делать исключения даже для небольшого количества продуктов, не входящих в разрешенный список. Самыми сложными считаются третий, четвертый и пятый дни, а также последние три дня до окончания диеты. Рекомендуется в эти дни пить больше теплой воды. Диету повторяют не чаще чем один раз в два года. Результат диеты закрепляется правильным рационом после ее окончания и физическими нагрузками.

Меню двухнедельной белковой диеты

На завтрак, обед, ужин предлагается:

1-й день: 1 стакан черного кофе, салат из вареной капусты с растительным маслом, 1 стакан томатного сока, рыба отварная или запеченная.

2-й день: 1 стакан черного кофе, 1 сухарик; рыба, запеченная или вареная; салат из свежей капусты и овощей с растительным маслом, 200 г вареной говядины, 1 стакан кефира.

3-й день: 1 стакан черного кофе, 1 сухарик; 1 большой кабачок, тушенный в растительном масле, яблоки; 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

4-й день: 1 стакан черного кофе, 1 сырое яйцо; 3 вареные моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра, фрукты.

5-й день: сырая морковь с соком лимона; рыба, запеченная или вареная; 1 стакан томатного сока, фрукты.

6-й день: 1 стакан черного кофе, 1/2 вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови, 2 яйца вкрутую, 2 натертые сырые моркови с растительным маслом.

7-й день: 1 стакан зеленого чая, 200 г вареной говядины,

фрукты, 1 стакан кефира.

8-й день: 1 стакан зеленого чая, 200 г вареной говядины, фрукты, 1 натертая морковь, 1 стакан кефира.

9-й день: 1 стакан черного кофе, 1/2 вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови, 2 яйца вкрутую, 1 стакан сырой натертой моркови с растительным маслом.

10-й день: натертая сырая морковь с соком лимона; большая рыба, запеченная или вареная; 1 стакан томатного сока, фрукты.

11-й день: 1 стакан черного кофе, 1 сырое яйцо, 3 большие вареные моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра, фрукты.

12-й день: 1 стакан черного кофе, 1 сухарик; 1 большой кабачок, тушенный в растительном масле; яблоки, 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

13-й день: 1 стакан черного кофе, 1 сухарик, рыба тушеная или вареная, салат из свежей капусты и овощей с растительным маслом, 200 г вареной говядины, 1 стакан кефира.

14-й день: 1 стакан черного кофе, яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, 1 стакан томатного сока, рыба запеченная или вареная.

К белковым диетам относится диета Аткинса, которая предусматривает значительное ограничение углеводов, при этом количество белков, жиров, калорийность пищи не ограничивается. Эффективность диеты основана на том, что при малом количестве углеводов в продуктах питания, уменьшаются запасы гликогена в печени и мышцах, сокращается жировая прослойка.

Минусы диет для похудения

Тем, кто стремится улучшить свою фигуру, стоит помнить, что практически любая диета имеет свои минусы. По статистике, две трети женщин в цивилизованном мире используют различные диеты, ограничивают свой рацион питания, проводят курсы голодания. Случается, что после строгих диет через некоторое время лишние килограммы возвращаются, и иногда даже с прибавлением. Ученые объясняют это реакцией организма на стресс. Пережив голодание или недостаток каких-то элементов при ограничениях в питании, организм начинает запасаться на «черный день», откладывая жир, независимо от количества съеденного. Кроме того, важно правильно выбирать время для проведения диет и ограничений в питании. При стрессах организм вырабатывает гормон кортизол, на который реагируют

особые рецепторы, концентрирующиеся у женщин в районе живота (это обусловлено природой, так как основная функция женщины – вынашивание детей). Высокий уровень кортизола провоцирует накопление жира и откладывание его в области живота. Поэтому даже при низкокалорийной диете, но при высоком уровне стресса, женщина может набрать лишний вес именно в этой части тела.

Есть диеты, которые могут принести вред организму. Белковая низкоуглеводная диета помогает сбросить вес быстрее, чем питание с контролем калорийности при сбалансированном потреблении жиров, белков и углеводов. Однако неограниченное потребление жиров и белков при отказе от углеводов может стать причиной болезни почек и печени, заболевания сердца и сосудов, увеличение риска онкологических болезней, она повышает утомляемость, снижает позитивное и увеличивает негативное воздействие физических упражнений. Эту диету нельзя делать постоянной.

Ученые сравнивают диеты с неэффективным лекарством, которое устраняет симптомы, но не лечит причины. Поэтому часто случается, что в начале диеты вес снижается на 5–10 %, затем процесс тормозится, а позже вес просто перестает снижаться и набирается сразу после окончания диеты, восполняя потерянное. Резкие колебания веса и испытанные во время их проведения нервные переживания приводят к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, болезням желудочно-кишечного тракта, ослаблению иммунитета. В результате кожа приобретает серый оттенок, под глазами образуются темные круги, появляются растяжки на теле. Поэтому так важно придерживаться здорового рациона постоянно, а диеты использовать кратковременно, поддерживая красоту тела физическими упражнениями, медитациями, которые снижают воздействие стрессов.

Как поддержать кожу в хорошем состоянии

Никто не может оспорить, что ухоженная кожа является одним из основных факторов красоты женщины. И каждая дама в любом возрасте мечтает иметь гладкую здоровую кожу, которая сохраняет свежесть и молодость. Многочисленная реклама предлагает «простой» способ: подтяжку лица, всевозможные крема против морщин и увядания кожи, для ее увлажнения, снятия пигментных пятен, воспалений. Но даже самые лучшие крема, которые предлагают разработчики косметических средств, могут не принести желаемого результата, уж не говоря о временном эффекте грима и декоративной косметике. Это связано с тем, что красота и здоровье кожи формируется процессами, идущими в организме, снаружи ее можно только поддерживать и укреплять. Важнейшим элементом ухода за кожей является соблюдение здорового полноценного питания и насыщение организма витаминами, макро– и микроэлементами.

Витамины для красивой кожи

Витамины С, Е, А, К, витамины группы В помогают улучшить здоровье кожи. **Витамины А и С** продлевают молодость кожи, борются с последствиями климатического влияния на кожные покровы. Регулярный прием с пищей витаминов **С и Е** сокращает вредное воздействие ультрафиолетового излучения, уменьшает фотостарение, морщины, улучшают текстуру кожи. Витамины группы **В в сочетании с витамином С** помогают защитить ДНК от повреждений. Регулярное употребление этих витаминов с продуктами питания останавливает процесс старения кожи, делает ее более упругой и плотной, предотвращает появление ранних морщин и сглаживает те, которые уже появились.

(*Таблицы содержания витамина А, каротина, витамина Е, железа, йода, марганца, селена, меди, цинка см. в разделе «Приложения».*)

Каротины являются предшественниками витамина А, преобразуясь в него при поступлении в организм.

Очень важны для красивой кожи минеральные вещества, они нормализуют обмен веществ в клетках, способствуют синтезу коллагена, заживлению ран, повышают защитные свойства, препятствуют появлению угревой сыпи, кожной аллергии, шелушению, снижают риск возникновению рака кожи. К примеру, дефицит железа и йода (норма: 100–150 мкг и 175–200 мкг для беременных и кормящих в сутки) отразится на коже, она станет сухой и бледной. Поэтому важно, чтобы эти элементы регулярно поступали в организм женщины.

Нарушения пигментации кожи, появление чешуйчатой сыпи, витилиго (большие светлые пятна на коже) могут быть связаны с недостатком марганца (норма 0,2–0,3 мг марганца на 1 кг веса тела).

Необходимыми для кожи минералами являются селен (норма 30–70 мкг) **и медь,** они снижают риск фотостарения кожи, то есть старения от воздействия солнечных лучей. **Цинк и медь совместно с витамином С** способствуют развитию эластина, поддерживающего структуру кожи. **Цинк помогает сделать кожу менее жирной,** эффективен в борьбе с прыщами.

Недостаток витаминов и других питательных веществ могут сделать кожу безжизненной, покрытой пятнами, сухой или излишне жирной, морщинистой.

Резюмируя, рассмотрим действие разных витаминов и полезных веществ на кожу и некоторые из их источников.

Таблица воздействия различных веществ на состояние кожи

Название	Действие	Пищевые источники
Витамин А	Недостаток вызывает сухость, шелушение кожи. При достаточном получении сокращает морщины, уменьшает риск возникновения прыщей, псориаза, пигментации кожи, вызванной солнечными лучами.	Печень рыбий жир, мясо, молоко, сыр, яйца, шпинат, брокколи, капуста, морковь, абрикосы и персики.
Витамин В (биотин)	Биотин — вещество, которое лежит в основе кожи, ногтей, волос и клеток. Без достаточного количества возможны дерматиты, шелушение.	Дрожжи пивные, цельное зерно, яичный желток, печень, рис, молоко, бананы, яйца, овсяная каша.
Витамин С	Играет важную роль в заживлении ран на коже и в омоложении. Помогает защитить ДНК от повреждений.	Цитрусовые, клубника, киви, дыня, ананас, помидоры, зеленый перец, картофель и темно-зеленые овощи.
Витамин Е	Помогает уменьшить повреждения клеток и может даже предотвратить ткани от процесса старения. (Большие дозы витамина Е могут быть вредны.)	Растительные масла холодного отжима, масло зародышей пшеницы, соевые бобы, сырые семена и орехи, сушеные бобы, и зеленые листовые овощи, яичные желтки.

Название	Действие	Пищевые источники
Парааминобензойная кислота	Обладает фотозащитными свойствами.	Капуста, печень, почки.
Никотиновая кислота (витамин B_3)	Помогает коже удерживать влагу, имеет омолаживающий эффект, обладает противовоспалительным свойствами, успокаивает сухую, раздраженную кожу.	Дрожжи пивные, зародыши пшеницы, рыба, курица, индейка.
Витамин D	Образуется в организме за счет взаимодействия с солнечным светом. (В больших количествах является токсичным.)	Кисломолочные продукты, творог, сыр, растительное и сливочное масло, сырые желтки; морепродукты, печень рыб — особенно палтуса и трески; рыбий жир, сельдь, тунец, макрель, скумбрия.
Калий	Поддерживает влажность кожи.	Картофель, цветная капуста, редька, шпинат, абрикосы, изюм, чернослив.
Кремний	Необходим для нормального функционирования поверхностного слоя кожи, слизистой оболочки, соединительной ткани.	Цельное молоко, кожура плодов, овощей, отруби.
Селен	Защищает кожу от солнечных лучей. Участвует в профилактике рака кожи.	Целые зерна злаков, морепродуктов, чеснок, яйца.
Медь	Предотвращает шелушение, улучшает упругость кожи. (Передозировка может быть опасна для здоровья.)	Миндаль, орехи, неочищенное зерно, отруби.
Цинк	Поддерживает эластичность кожи. При недостатке появляются прыщи.	Устрицы, нежирное мясо и птица.
Альфа-липоевая кислота	Нейтрализует поврежденные клетки кожи, усиливает действие витаминов С и Е. Эффективное противовоспалительное средство.	Дрожжи, печень, почки, сердце, шпинат, рис.
DMAE (диметиламиноэтанол)	Защищает клетки кожи от повреждения солнцем и воздействия табака. Предотвращает образование пигментных пятен, укрепляет и подтягивает кожу, уменьшает количество морщин.	Рыба семейства лососевых.
Незаменимые жирные кислоты (НЖК): EFAs, омега-3 и омега-6	Недостаток приводит к сухой коже, воспалениям, прыщам, акне.	Хлебобулочные изделия, растительное масло, птица, зерно, лосось, сардины, скумбрия.

Суточная потребность в витаминах в разных возрастных группах

Категория	Возраст (годы)	A		E, мг	D		K, мкг	C, мг	B_1, мг
		МЕ	мкг		МЕ	мкг			
Женщины	11–14	2667	800	8	400	2,5	45	50	1,1
	15–18	2667		8	400		55	60	1,1
	19–24	2667		8	400		60	60	1,1
	25–50	2667		8	200		65	60	1,1
	>50	2667		8	200		65	60	1

Пробиотики и пребиотики. Случается и так, что кожа

преждевременно стареет из-за дисбактериоза, когда уменьшается количество полезной микрофлоры в кишечнике. От микрофлоры зависит обмен веществ, процессы переваривания пищи, иммунитет, выведение токсинов, аллергенов. Для устранения и профилактики дисбактериоза используются пре– и пробиотики. Пробиотики – это бифидо– и лактобактерии, ацидофильная палочка, кефирный грибок и пр. Пробиотиками богаты кисломолочные продукты. Пребиотики – пищевые волокна, клетчатка растительная (в овощах и фруктах), вещество инулин (в большом количестве содержится в цикории, артишоке, топинамбуре, цветной капусте).

Борьба с пигментными пятнами

Особенно часто выдают возраст даже ухоженной женщины пигментные пятна. Обычно они безвредны и не требуют лечения, однако являются визуально заметным признаком старения. Пигментные пятна возникают при гормональном дисбалансе, от воздействия солнечных лучей и других вредных воздействий, которые ведут к росту свободных радикалов в организме. Кроме того, пигментные пятна, которые также называют «старческими», возникают из-за старения кожи и ее неспособности прерывать производство пигмента. Организм, старея, уже не может с легкостью выводить токсины с помощью внутренних органов, и детоксикация происходит через кожу, оставляя на ней пигментные пятна. Дисбаланс в гормональном фоне в период менопаузы, генетическая предрасположенность могут усугубить ситуацию и изменить внешность женщины.

Появление пигментных пятен не зависит от цвета кожи. Обычно они имеют вид овала и окрашены от светло-коричневого до красного, бурого, черного цвета. Иногда пятна сочетаются с сухой и тонкой кожей. Чаще всего они локализуются на лице, руках, предплечьях, ногах. Тяжелее всего скрыть пятна на руках. Постепенно на открытых участках пятен становится больше, что, безусловно, старит женщину. Большую роль в профилактике и борьбе с пигментными пятнами играют антиоксиданты. Антиоксиданты связывают и уничтожают свободные радикалы, не давая им разрушать клетки, гены и вызывать заболевания не только кожи, но и всего организма.

К антиоксидантам относятся:

• витамины А, С, Е, B_2 и РР (витамин С обладает, помимо иммуностимулирующего, эффектом отбеливания кожи);

• бета-каротин – содержится в моркови, шиповнике, облепихе, сладком красном перце, лиственной зелени, оранжевых ягодах;

• ликопин – имеется в помидорах;

• астаксонтин – он есть в лососевых рыбах, крабах, креветках;

• биофлавоноиды – рутин, кверцетин, антоцианы, катехины – содержатся в черной смородине, черноплодной рябине, шиповнике, цитрусовых, землянике, кожуре и косточках винограда, зеленом чае, сладком перце, гранатах и др.;

• липоевая кислота – есть в дрожжах, печени животных, почках, мясе, молочных продуктах;

• ферменты: бромелайн (есть в ананасе), папаин (в папайе), коэнзим Q10 (в мясе, сое, рыбе, яйцах);

• пектины – пищевые волокна – в яблоках, свекле,

цитрусовых;

• лигнин – в овощах и фруктах;

• органические кислоты, например янтарная – она имеется в зрелых ягодах крыжовника, смородины, винограда;

• антиоксидантом является вещество сквален – находится в экстракте печени акулы, катран – имеется в амарантовом масле.

Приблизительное меню антиоксидантной диеты с рецептами

• Завтрак

♦ ***Коктейль.*** *200 г черной смородины, черники или голубики, 1 десертная ложка йогурта и 200 мл обезжиренного кефира.*

Все компоненты соединить, взбить блендером, принимать в свежем виде.

• Второй завтрак

♦ ***Салат.*** *1 красное яблоко, 1 болгарский перец, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Яблоко моют, натирают на терке, перец моют, очищают от сердцевины, нарезают тонкими полосками. Яблоко смешивают с нарезанным болгарский перцем, заправляют лимонным соком.

1 стакан зеленого чая.

• Обед

♦ ***Суп с сельдереем.*** *200 г сельдерея, 1 маленький капустный кочан, 6 головок лука, 3 помидора, 3 моркови, 2 стручка болгарского перца, 400 г зеленой стручковой фасоли и 1,5 л томатного сока.*

Все овощи моют, нарезают, заливают томатным соком, можно добавить немного воды. Варят 10 мин.

♦ ***Салат из свеклы и яблока.*** *1 свекла, 2 яблока, 1 щепотка корицы, 1 пакетик ванильного сахара.*

Свеклу отваривают в мундире, очищают от кожуры, натирают на терке. Яблоко моют чистят, нарезают мелкими кубиками, смешивают со свеклой и корицей.

♦ ***Отварная курица.*** *100 г отварной курицы, 50 г тофу.*

Тофу нарезают пластами, подают с отварным мясом курицы.

Или:

♦ ***Рыба с сельдереем.*** *1 филе морского языка, 4 стебля сельдерея, 1 ч. ложка сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.*

Филе морского языка промывают, нарезают на порции, выкладывают в разогретое растительное масло, сверху выкладывают промытые и нарезанные стебли и листья сельдерея, поливают лимонным соком, смазывают сметаной. Закрывают крышкой и готовят на маленьком огне около 20–30 мин.

1 стакан гранатового сока или натурального сока из красного

винограда.

• Полдник

♦ ***Салат из ягод.*** *50 г вишни (смородины, винограда без косточек, малины, клубники, сливы), 1 баночка обезжиренного йогурта.*

Ягоды промывают, смешивают с йогуртом.

1 стакан апельсинового сока.

• Ужин

♦ ***Салат из помидоров и перца.*** *2 помидора, 1 болгарский перец, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Помидоры моют, опускают на несколько секунд в кипяток, снимают кожицу, нарезают тонкими пластами. Перец моют, очищают от сердцевины, нарезают кольцами, смешивают с помидором, заправляют оливковым маслом.

Или:

♦ ***Салат с тыквой.*** *200 г тыквы, 2 зеленых яблока, 1 апельсин, 30 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки лимонного сока, щепотка корицы, 1 баночка сливочного йогурта.*

Тыкву моют, чистят, натирают на терке. Яблоки моют, натирают на крупной терке. Апельсин моют, чистят, нарезают тонкими пластами. Ядра орехов мелко режут. Все компоненты смешивают, посыпают ванильным сахаром, корицей, поливают лимонным соком и заправляют йогуртом.

♦ ***Рыбные котлеты.*** *500 рыбного филе, лук.*

Филе промывают, перекручивают с луком, солят, формируют котлетки. Готовят 15 мин на пару.

1 бокал сухого красного вина.

• Перед сном

1 стакан кефира с мелко нарезанным укропом.

Коктейли для красоты кожи: рецепты

♦ ***Овощной коктейль.*** *Рекомендуется натощак по утрам выпивать по 1 стакану следующего коктейля, в составе которого сок моркови, свеклы, сельдерея, зелени петрушки, лимона.*

♦ ***Коктейль для омоложения кожи.*** *Рецепт коктейля на 10 дней: 5 лимонов, 5 бутылок минеральной воды («Боржоми» или «Ессентуки» или другую столовую минеральную воду), 10 ст. ложек меда.*

Приготовление ежедневной порции: берут 1/2 лимона, 1 ст. ложка меда, 1/2 бутылки минеральной воды, смешивают, пьют натощак.

♦ ***Коктейль красоты.*** *0,5 л холодного молока, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки любого овощного сока, 1 ст. ложка абрикосового сока, 1 сырой желток.*

Взбивают все компоненты. Выпивают коктейль в течение одного дня.

♦ ***Смесь из фенхеля.*** *1 ст. ложка корня фенхеля, 0,5 л кипятка.*

Корень фенхеля заливают кипятком, дают настояться 10 мин, процеживают. Пьют 3–4 раза в день – 2 стакана в сутки.

♦ ***Настой плодов фенхеля.*** *1 ч. ложка плодов фенхеля, 1 стакан кипятка.*

Плоды фенхеля измельчают, заливают кипятком, настаивают 2 ч в закрытой посуде, процеживают, пьют за 20 мин до еды 3–4 раза в день по 1/4 стакана.

♦ ***Коктейль на основе йогурта – источник витаминов и аминокислот.*** *1 стакан йогурта, 1/4 плода авокадо, большая горсть листьев шпината, 1 спелый банан.*

Смешивают продукты в блендере. Пьют коктейль свежим 1 стакан 1 раз в день.

♦ ***Коктейль с йогуртом и зеленым чаем: способствует очищению кишечника, делает кожу мягкой и упругой.*** *1 стакан йогурта, 1 стакан зеленого чая, листики мяты, сок от 2 лимонов, 1 ч. ложка меда.*

Смешивают компоненты. Хранят оставшийся коктейль в холодильнике. Пить 2 раза в день по 1 стакану.

♦ ***Коктейль из молочно-растительной смеси.*** *1 зеленое яблоко, 1 банан, 1 стакан апельсинового сока, 1 стакан натурального йогурта, 1/2 стакана обезжиренного молока, 1 ст. ложка льняного масла.*

Смешивают в блендере все компоненты. Остатки коктейля хранят в холодильнике. Принимают по 1 стакану 1 раз в день.

При проблемах кожи можно принимать 2 раза в день:

♦ ***Коктейль противовоспалительный.*** *1 стакан ягод малины, 1/2 стакана гранатового сока, 1 спелый банан и 1/2 стакана нежирного кефира.*

Чтобы продлить молодость кожи, можно пить:

♦ ***Медовый коктейль.*** *1 стакан теплой воды, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка сока лимона, 10–15 капель настойки элеутерококка.*

Принимать 1 раз в день в течение 10 дней, затем 1 месяц перерыв.

Чтобы повысить тонус кожи, сделать ее более упругой, специалисты советуют:

• 3–4 раза в день пить травяной или зеленый чай (не менее 1/2 стакана за 1 раз);

• 1 раз в день пить смесь из свежевыжатых соков 1 грейпфрута, 1 апельсина, 1 лимона с добавлением 1 ч. ложки льняного масла.

Меню для омоложения кожи

Основное правило омолаживания кожи: небольшие порции. Этого правила нужно придерживаться ежедневно. Два дня в неделю рекомендуется соблюдать диету.

Суточная диета для красивой кожи (2 раза в неделю)

Утром натощак: 1 стакан воды.

Завтрак: 1 яйцо, 2 любых фрукта или овсяная каша с ложкой растительного масла и свежими ягодами.

Обед: 200 г отварного лосося, 100 г овощей, заправленных оливковым маслом и лимонным соком, свежие ягоды.

Полдник: 1 стакан йогурта, несколько орехов, 1 зеленое яблоко.

Ужин: 200 г куриной грудки, салат из помидоров и огурцов с оливковым маслом, 1–2 фрукта.

Перед сном: 1 стакан кефира или другого кисломолочного напитка.

В перерывах: зеленый чай с колечком лимона и ложечкой меда.

Чтобы кожа выглядела молодо, стоит постоянно придерживаться определенного рациона.

Вариант дневного меню для красивой кожи и рецепты (продукты можно комбинировать из списка разрешенных продуктов)

Завтрак: 1 бутерброд из ржаного хлеба с сыром твердых сортов (1 кусок хлеба, 20 г сыра), 1 стакан зеленого чая.

Обед: 70 г вареного мяса птицы, 50 г натертой отварной свеклы, салат из огурцов, 1 стакан яблочного сока.

♦ ***Салат из огурцов.*** *2 огурца, 1 зеленый болгарский перец, 1 ч. ложка оливкового масла, 3 веточки укропа.*

Огурцы моют, чистят, нарезают брусочками. Перец моют, нарезают кольцами, смешивают с огурцами, заправляют оливковым маслом, посыпают нарезанным укропом.

Полдник: 1 отварное яйцо, 1 стакан кефира (несладкого йогурта), 1 яблоко.

Ужин: овсяная каша, хлеб из ржаной муки, 1 стакан зеленого чая.

♦ ***Овсяная каша.*** *70 г овсяных хлопьев, 1 ч. ложка растительного масла, щепотка соли, 1 ч. ложка коричневого сахара.*

Хлопья высыпают в кастрюлю, заливают кипятком, доводят до кипения, снимают с огня, поливают растительным маслом, добавляют сахар и соль.

Приблизительное недельное меню для красивой кожи

• Понедельник

Завтрак: 2 яйца всмятку, 50 г ветчины, 1 стакана чая с молоком.

Обед: тарелка постного борща, 150 г тушеной индейки 150 г картофеля, тарелка салата из моркови с лимонным соком, 1 стакан чая.

Ужин: 100 г бурого отварного риса, 100 г отварной куриной грудки, 1 стакан томатного сока.

• Вторник

Завтрак: 200 г нежирного творога, 2 помидора, 1 хлебец, 1 стакан апельсинового сока.

Обед: 1 стакан куриного бульона с яйцом, 80 г тушеной печени, 150 г гречневой каши, 3 мандарина.

Ужин: 200 г заливной рыбы, 200 г винегрета, 1 стакан гранатового сока.

• Среда

Завтрак: омлет из 2 яиц на воде с помидорами и зеленью, зеленый чай с лимоном, 2 яблока.

Обед: тарелка овощного супа, 150 г отварного черного или коричневого риса, 150 г отварной морской капусты, 1 стакан томатного сока.

Ужин: 250 г фруктового салата (киви, грейпфрут и апельсин), 50 г ветчины, 60 г нежирного сыра, 1 хлебец.

• Четверг

Завтрак: 50 г орехов с медом, 30 г сыра, 1 стакан кофе с молоком.

Обед: чашка супа-пюре из тыквы, 80 г отварной телятины, 200 г тушеной капусты, 1 стакан чая каркадэ.

Ужин: 150 г тушеной трески, 200 г тушеных овощей (капуста, помидоры, морковь, баклажан, кабачок), 1 стакан грейпфрутового сока.

• Пятница

Завтрак: 150 г молочной каши, 50 г ветчины, 1 хлебец, 1 стакан апельсинового сока.

Обед: тарелка щей, 1 ст. л. нежирной сметаны, 100 г картофельного пюре с куриной котлетой, 3 мандарина.

Ужин: 250 г овощного рагу, 50 г ветчины, 1 стакан зеленого чая с мятой или лимоном.

• Суббота и воскресенье

В выходные можно использовать любое из недельного меню.

Для здоровой кожи важно в течение дня выпивать около 2 л жидкости: минеральную и обычную воду, зеленый чай, соки. Кофе многие любят, однако стоит помнить, что он выводит из

организма воду.

Диета для здоровой кожи

Диеты для идеальной кожи включают те продукты, которые будут позитивно влиять на состояние кожного покрова, улучшат цвет, сделают ее упругой. Рассмотрим диету доктора Пегано, который предлагает решать проблемы кожи комплексно, начиная с очищения кишечника, поскольку считает, что основная причина плохого состояния кожи кроется в нарушении работы кишечника.

Функции кишечника нарушаются из-за жирной или жареной пищи, алкоголя, кофеина, большого количества углеводов, антибиотиков, гормональных препаратов, химических добавок в продуктах питания, заражения глистами, инфекционных болезней, изменения микрофлоры, курения, стрессов.

Изначально доктор Пегано разработал свою диету для страдающих псориазом. Однако в дальнейшем выяснилось, что применять ее можно для оздоровления кожи с любыми другими проблемами. Эта диета помогает избежать преждевременного старения, появления морщин, она полезна при жирной или слишком сухой коже, прыщах, угрях, экземе, псориазе и других заболеваниях. При этом диета положительно воздействует и на весь организм в целом, помогая избавиться от лишних килограммов, поднимая настроение, повышая активность.

Перед началом диеты доктор советует очистить кишечник. В период очищения кишечника рекомендуется фруктовое меню. Например, три дня – яблоки, цитрусы или любой другой фрукт. Для усиления эффекта очищения употребляют по 1 ч. ложке 2–3 раза в сутки оливковое масло.

На следующем этапе рекомендуется ежедневно выпивать около 2 л жидкости: чистая вода, лимонный сок с медом, соки из цитрусовых, ананасов, яблок, сельдерея, моркови, свеклы, петрушки; травяные чаи из ромашки, коры вяза; фруктовые компоты.

При этом цитрусовые фрукты и соки из них не употребляют вместе с цельнозерновыми и молочными продуктами.

В этот период запрещены: томатный сок, кофе, алкоголь, газированные напитки, изделия из белой муки, сладости, фастфуд, жареные, копченые и острые блюда, мороженое, взбитые сливки и молочные коктейли, сладости.

70–80 % рациона должно состоять из щелочеобразующих продуктов, 20–30 % – из кислотообразующих.

Рекомендуемые щелочеобразующие продукты

• Фрукты: яблоки (печеные), абрикосы, вишня, финики, инжир, виноград, грейпфрут, лимон, лайм, манго, нектарин,

апельсин, папайя, персики, ананасы, изюм, киви.

Примечание: клюква, смородина, чернослив, слива, черника – не являются щелочеобразующими. Яблоки, дыни и бананы едят отдельно от других продуктов.

• Соки: свежий лимонный сок, разведенный в стакане горячей или холодной воды; сок винограда, груши, абрикоса, папайи, манго, ананаса, грейпфрутовый и апельсиновый; свежий овощной сок из моркови, сельдерея, свеклы, петрушки, шпината, лука.

• Овощи: спаржа, свекла, брокколи, белокочанная капуста, морковь, сельдерей (стебель), огурец, чеснок, салат-латук, римский, лук, оливки, пастернак, тыква, лук-шалот, шпинат, проростки, кабачки, батат, ямс, кресс-салат.

Примечание: авокадо, бобовые, ревень, тыква крупноплодная, брюссельская капуста не являются щелочеобразующими. Полностью исключают из рациона: помидоры, картофель, перец, баклажаны.

• Щелочная минеральная вода: «Боржоми», «Ессентуки-4», «Смирновская».

Рекомендуемые кислотообразующие продукты

• Мясо и мясопродукты: мясо птицы без кожи – **курица**, индюшка, куропатка – рекомендуется 2–3 раза в неделю; баранина без жира (1–2 раза в неделю – до 170 г за один раз).

• Рыба (рекомендуется использовать в рационе 4 раза в неделю): тунец, голубая рыба, треска, макрель, корифена, камбала, пикша, палтус, окунь, лосось, сардины, морской язык, осетр, меч-рыба, форель, сиг, суши.

• Злаки: **о**вес, ячмень, пшено, гречиха, рожь, отруби, пшеница – цельная, дробленая, хлопья, хлебцы, проростки, кукуруза и кукурузная мука, коричневый рис, цельные семена тыквы, кунжута, подсолнуха, льна.

• Макаронные изделия, сыр, сахар, картофель, бобовые.

• **Молочные продукты**: обезжиренное молоко, пахта, сухое порошковое молоко, козье, соевое, миндальное молоко, сливочное масло, сыр (несоленый, с низкой жирностью), творог и плавленый сыр (несоленые с низкой жирностью), кефир, йогурт (без добавок, с пониженным содержанием жира, обезжиренный).

• **Яйца**, сваренные всмятку или вкрутую, 2–4 раза в неделю.

• Растительное масло: оливковое, рапсовое, подсолнечное, кукурузное, хлопковое, соевое, миндальное, изредка кунжутное. 1 ч. ложка 3 раза в день.

• **Чаи** из ромашки, коровяка, арбузных семян.

• Большинство типов уксуса.

К вредным кислотообразующим, запрещенных к применению, относятся продукты с консервантами, искусственными добавками, красителями и т. д.; алкоголь.

Во время диеты рекомендуется

• Не принимать во время одного приема пищи одновременно несколько кислотообразующих продуктов: например, содержащих крахмал и сахар, белковые и мясные продукты, мясные (или жирные) продукты со сладкими или крахмалсодержащими продуктами.

• Не объединять в одном приеме пищи продукты из цельного зерна: каши, хлеб и пр. с плодами, соками цитрусовых фруктов, тушеными и сушеными фруктами.

• Не объединять плоды цитрусовых и их соки с молочными продуктами.

• Не добавлять молоко, сливки или сахар в кофе или чай.

• Не объединять бахчевые культуры, сырые яблоки, бананы с другими пищевыми продуктами.

• Красное вино можно употреблять до 55–110 мл.

Помимо диеты, **доктор Пегано рекомендует придерживаться** позитивного настроя, так как отрицательные, разрушительные мысли способствуют производству окисляющих токсинов, проводить больше времени на свежем воздухе, вести активный образ жизни.

Следуя этим советам, можно улучшить вид кожи, сделать ее более упругой и стойкой к внешним раздражителям.

Меню на 14 дней по диете Пегано (после проведения очистительных дней)

День 1-й

• Завтрак: овсяная каша с орешками, 50 г кураги или инжира, 1 стакан горячей воды с лимоном.

♦ ***Овсяная каша с орешками.*** *70 г овсяной крупы, 50 г миндальных орешков, 1 ч. ложка меда.*

Орешки ставят в микроволновку на 30 сек, затем мелко режут. Овсяную крупу заливают кипятком на 5 мин, затем смешивают с медом и орешками.

• Обед: тушеная брокколи, салат из зеленой фасоли, 2 кусочка хлеба с отрубями, 1 стакан травяного чая.

• Ужин: запеченный лосось с огуречным соусом; овощи: спаржа и морковь, приготовленные на пару с брокколи,

смешивают с листьями салата; шербет из ананаса, 1 стакан теплой воды или травяной чай.

День 2-й

• Завтрак: каша из неочищенного риса (пшеничных хлопьев, проса) с медом, миндальными орешками (4–5 штук), свежая или замороженная голубика, травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном.

• Обед: макароны с петрушкой и чесноком, тушеные цукини, салат из капусты, 1 стакан теплой воды или травяной чай.

• Ужин: тушеная баранина, тушеная цветная капуста, салат из свежей моркови и сельдерея, 1 стакан горячей воды с лимоном и мятой или травяной чай.

День 3-й

• Завтрак: 2 яйца (яйцо-пашот, всмятку или крутые), 1–2 тоста из цельнозернового хлеба с оливковым маслом, свежая или замороженная голубика, травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном.

• Обед: суп из овощей, салат из овощей, кускус с лимоном и имбирем, бурые шампиньоны запеченные, 1 стакан теплой воды с мятой или травяной чай.

• Ужин: курица запеченная, овощи, запеченные в духовке, салат из шпината с мандарином (апельсином, грейпфрутом), 1 стакан теплой воды с лимоном или травяной чай.

День 4-й

• Завтрак: кекс из тыквы или хлопья цельнозерновые, десерт из печеных яблок, 1 стакан травяного чая, кофе из цикория, горячей воды с лимоном.

• Обед: овощной суп-пюре (любой овощ, кроме картофеля), салат из макарон, оливок и артишока, брокколи с чесноком и сыром, 1 стакан горячей воды с корицей или травяной чай.

• Ужин: куриная грудка на гриле, красная капуста с яблоками, зеленый стручковый горошек с чесноком, листья салата, 1 стакан горячей воды или травяной чай.

День 5-й

• Завтрак: овсяная каша с поджаренными в духовке миндальными орешками и медом, 1 фрукт, 1 стакан травяного чая, кофе или горячей воды с лимоном.

• Обед: свежие листья салата с кусочками тунца или отварным постным мясом птицы, салат из моркови и сельдерея; спаржа, приготовленная на пару, с лимонным соком; 1 стакан травяного чая, ячменного кофе или горячей воды с лимоном.

• Ужин: отварная рыба со шпинатом, яблочно-тыквенный суп, салат из листьев салата, вареных грибов и красного лука с лимонно-уксусной заправкой, крекеры или сухари

цельнозерновые, пюре из тыквы и апельсина, 1 стакан травяного чая, отвара шиповника или горячей воды с лимоном и мятой.

День 6-й

• Завтрак: печеный батат, свежие или запеченные в духовке груши, 1 стакан травяного чая, кофе или горячей воды с лимоном.

• Обед: луковый суп, рис с грибами, листья салата с зеленым луком и заправкой из йогурта, 1 стакан травяного чая, кофе или горячей воды с лимоном.

• Ужин: запеченная курица, салат из красной капусты с яблоками, отварная зеленая стручковая фасоль с чесноком и мятой, 1 огурец, 1 стакан травяного чая, кофе или горячей воды с лимоном.

День 7-й

• Завтрак: хлопья цельнозерновые с йогуртом, 1 стакан обезжиренного или соевого молока, 30 г поджаренных ядер грецких орехов, 1 стакан травяного чая, несладкого кофе или горячей воды с лимоном и мелиссой.

• Обед: отварной коричневый рис с чечевицей, заправленные растительным маслом, несколько листьев салата, отварные цукини или кабачки, салат из молодых побегов – ростков (фасоли, сои, пшеницы и пр.) и отварной натертой на терке свеклы, 1 стакан травяного чая, кофе из цикория или горячей воды с лимоном.

• Ужин: рыбные стейки под лимонным соком, суп-пюре из батата, нарезанные листья салата с лимонной заправкой, морковный кекс, 1 стакан травяного чая, кофе ячменного или горячей воды с лимоном.

День 8-й

• Завтрак: 1 кусок хлеба с отрубями, 50 г низкокалорийного несоленого сыра, 100 г ягод, 1 стакан травяного чая, несладкого кофе или горячей воды с мелиссой.

• Обед: суп из овощей, макароны с сельдереем, петрушкой и чесноком, салат из ростков фасоли, пшеницы, сои и пр. с мелко натертым пастернаком и имбирем, 1 стакан травяного чая, овощного сока или горячей воды с лимоном.

• Ужин: тушеная курица с грибами, зеленый горошек отварной или консервированный без добавок, салат из моркови и сельдерея, приготовленных на пару, с листьями мяты, 1 стакан травяного чая, минеральной воды или горячей воды с лимоном и мелиссой.

День 9-й

• Завтрак: 2 яйца (яйцо-пашот, всмятку или крутые), 2 тоста из цельнозернового хлеба с оливковым маслом, 1 груша, 1 стакан

травяного чая, кофе или горячей воды с лимоном.

• Обед: салат из консервированного тунца и огурца, цветная капуста на пару, отварной зеленый стручковый горошек с чесноком и мятой, салат из нарезанной моркови и сельдерея, 1 стакан травяного чая, овощного сока или горячей воды с лимоном.

• Ужин: рыба, запеченная с овощами; суп из моркови и батата; бурые шампиньоны, запеченные в духовке; цельнозерновые крекеры, морковный кекс, 1 стакан травяного чая, кофе или горячей воды с лимоном и мятой.

День 10-й

• Завтрак: салат из батата и ананаса, крекеры цельнозерновые, 1 стакан травяного чая, йогурта или горячей воды с лимоном.

• Обед: коричневый рис с грибами и тофу, крем-суп из сельдерея, салат из хасы с лимонной заправкой, 1 стакан минеральной воды или травяного чая.

• Ужин: баранина, тушенная в яблочном вине; морковь, натертая на терке, с заправкой из оливкового масла и с нарезанным мускатным орехом; свежие листья китайской капусты с огурцом, 1 стакан минеральной воды или травяного чая.

День 11-й

• Завтрак: хлопья цельнозерновые с йогуртом, 1 стакан обезжиренного или соевого молока, кекс из цельнозерновой муки, 1 стакан травяного чая, сока или горячей воды с лимоном.

• Обед: салат из отварного коричневого риса с морковью и сельдереем, капустный суп, отваренная на пару стручковая фасоль с укропом и заправкой из йогурта, 1 огурец, 1 стакан минеральной воды или травяного чая.

• Ужин: отварная куриная грудка с натертой репкой в огуречном соусе; свежие листья салата, заправленные лимонным соком и оливковым маслом; шпинат на пару с оливковым маслом и чесноком, 1 стакан минеральной воды или травяного чая.

День 12-й

• Завтрак: кекс из тыквы; курага, промытая и напаренная в кипятке; 1 стакан травяного чая, ячменный кофе или горячей воды с лимоном и мелиссой.

• Обед: салат из консервированного тунца с огурцом, суп из лука-порея, салат из моркови и сельдерея с оливковым маслом, хлебцы из цельнозерновой муки, 1 стакан минеральной воды или травяного чая.

• Ужин: макароны с петрушкой и чесноком, огуречный салат с укропом, овощи, запеченные в духовке, шербет из ананаса, 1 стакан минеральной воды или травяного чая.

День 13-й

• Завтрак: хлопья цельнозерновые или овсяная каша, 1 стакан травяного чая, йогурта или горячей воды с лимоном.

• Обед: суп из шпината с куриными фрикадельками; брокколи, отваренные в воде; тыква или спаржа на пару с мелко накрошенным чесноком, 1 стакан минеральной воды или травяного чая.

• Ужин: рыба, тушенная с овощами; спаржа на пару с лимонной заправкой, салат с морковью и грецкими орехами, 1 стакан минеральной воды или травяного чая.

День 14-й

• Завтрак: холодный огуречный суп с укропом, цельнозерновой хлеб, 1 стакан травяного чая, горячей воды с лимоном или овощной сок.

• Обед: салат из макарон с овощами, суп-пюре из батата, салат из свежих ростков фасоли и натертой свеклы, 1 стакан минеральной воды или травяного чая.

• Ужин: отварное мясо индюшки или курицы с брокколи; морковь, сваренная на пару, с лимонной заправкой; крем из тыквы и апельсина, 1 стакан минеральной воды или травяного чая.

Рацион против морщин

Морщины – бич женской красоты. В борьбе против старения война с морщинами стоит на первом месте. Между тем появление морщин связано с разными факторами, в том числе с курением, приемом алкоголя, строгими диетами, неправильным питанием, которые разрушают коллаген кожи, делая ее вялой, обвисшей. Последние исследования показали, что глубокие морщины возникают также у женщин с нарушениями в костной системе.

Витамины С и **А** спасают от появления морщин. Для восстановления коллагена необходимо сочетание витамина С и витамина А. Витамин А, попадая в кровь, способствует обновлению клеток кожи, а витамин С активирует клетки соединительной ткани, вырабатывающие коллаген. Достаточное количество коллагена гарантирует гладкую красивую кожу. Кроме того, витамин С укрепляет стенки кровеносных сосудов, что благоприятно сказывается на коже с близко расположенными сосудами. Суточная норма витамина С – 75 мг. При кулинарной обработке витамин С пропадает, поэтому предпочтительнее употреблять свежие овощи и фрукты. Вещества, предшествующие образованию витамина А в организме, – каротины – сохраняются и после тепловой обработки.

Рецепты блюд с высоким содержанием витамина С и А

♦ ***Салат витаминный.*** *1 морковь, 200 г белокочанной капусты, 1/2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки сахара.*

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Капусту мелко шинкуют, смешивают с морковью и нарезанным луком, поливают лимонным соком, посыпают сахаром, мнут руками, поливают оливковым маслом, перемешивают.

♦ ***Салат зеленый.*** *300 г цветной капусты, 1 огурец, 1 авокадо, 2 веточки зеленого лука, 3 веточки укропа, 3 веточки петрушки, 1 ч. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сока лимона.*

Нарезают цветную капусту, очищенный огурец, авокадо, лук, зелень, перемешивают, поливают лимонным соком и растительным маслом, снова перемешивают.

♦ ***Салат из тыквы.*** *200 г тыквы, 1 морковь, 1 яблоко, 3 ст. ложки растительного масла, 3 веточки зеленого лука, 1 ч. ложка оливкового масла, 2 ч. ложки лимонного сока.*

Тыкву, морковь, яблоко моют, очищают, натирают на терке. Добавляют нарезанный зеленый лук, заправляют салат оливковым маслом, поливают лимонным соком, солят, перемешивают.

♦ ***Салат цветной.*** *3 огурца, 200 г кольраби, 1 морковь, 1 оранжевый болгарский перец, 1 помидор, 3 веточки укропа, 3 стебля зеленого лука, 1 ч. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сока лимона.*

Кольраби моют, чистят, натирают на терке. Морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с кольраби, к ним добавляют нарезанный огурец и лук. Добавляют нарезанные огурец и зелень, смешивают. Смесь заливают соусом из сока лимона, растительного масла.

♦ ***Салат фруктовый.*** *2 яблока, 1 киви, 1 апельсин, 1 грейпфрут, 1/2 стакана обезжиренного йогурта.*

Фрукты моют, чистят, нарезают, заливают йогуртом, перемешивают.

♦ ***Салат из моркови и яблока.*** *2 яблока, 2 моркови, 30 г нарезанных ядер грецких орехов, 1 ст. ложка размоченной манной крупы, 1 ст. ложка сметаны.*

Манную крупу заливают небольшим количеством кипятка, дают набухнуть в течение 20 мин. Морковь и яблоко моют, чистят, натирают на терке яблоко и морковь, смешивают с

набухшей манкой, и нарезанными грецкими орехами. Заправляют салат сметаной.

* * *

Омега-3 кислота делает кожу более эластичной и гладкой, снижает проявления различных воспалительных процессов в теле, которые ведут к закупориванию пор кожи, угрям и появлению преждевременных морщин.

Рецепты блюд с высоким содержанием омега-3

♦ ***Запеченный лосось.*** *1 филе лосося, 1/2 лимона, 3 стебля сельдерея.*

Филе лосося моют, выкладывают на противень. Лимон моют, нарезают кружочками, выкладывают сверху на филе лосося. Моют и нарезают сельдерей, посыпают сверху филе. Готовят в духовке при температуре 180 ˚С 15–20 мин.

♦ ***Тушеный тунец.*** *Филе тунца, 1 болгарский перец, 1 головка лука, 3 стебля сельдерея, 2 ст. ложки лимонного сока.*

Филе тунца моют, нарезают порциями, выкладывают в сковороду, поливают лимонным соком. Овощи моют, нарезают, засыпают сверху куски рыбы. Готовят на маленьком огне около получаса.

♦ ***Рыбные котлеты с миндалем.*** *1 кг филе сардин, 1 головка лука, 1 сухарик, 20 г миндаля.*

Филе сардины моют, пропускают через мясорубку вместе с очищенным луком, миндальным орехом и размоченным в воде сухариком, вымешивают до однородности, формируют котлеты. Готовят на пару около 15 мин.

♦ ***Форель с помидорами и оливками.*** *1 филе форели, 2 помидора, 100 г зеленых оливок без косточек, 2 ст. ложки лимонного сока.*

Филе форели моют, выкладывают на противень. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу, нарезают тонкими ломтиками, оливки режут пополам. Овощами покрывают филе. Поливают лимонным соком. Готовят в духовке около 20 мин.

♦ ***Ореховый салат.*** *50 г миндаля, 50 г очищенного фундука, 50 г очищенных ядер грецких орехов, 3 ст. ложки меда.*

Орехи перекручивают в мясорубке или измельчают в блендере, смешивают с медом.

Продукты для красоты ногтей и волос

Красивые, ухоженные пальцы не менее важны для женского облика, чем гладкая кожа. Считается, что многие проблемы можно решить в салонах красоты – мастера маникюра предлагают наращивание ногтей, однако собственные ухоженные ногти доставляют гораздо больше радости, чем самые модные нарощенные.

Чтобы быть красивыми, ногтям нужен уход и питание. Если в организме не хватает того или иного витамина или минерала, то с ногтями возникают проблемы: они слоятся, ломаются, деформируются, меняют цвет, теряют гладкость и блеск. Блестящие густые волосы украсят любую женщину, придадут ей привлекательности и сексуальности. Но для того, чтобы они получили такой вид, не достаточно дорогих шампуней с добавками, подпитка волос и формирование их структуры регулируется организмом и зависит от тех веществ, которые в него поступают вместе с пищей.

Полезные витамины и минералы

О питании, поддерживающем ногти и волосы в хорошем состоянии, особенно стоит помнить женщинам, соблюдающим жесткие диеты. Когда ногти сухие и ломкие, края ногтевой пластины утолщены, а волосы становятся тонкими, легко выпадают и секутся на концах, это может означать нехватку витаминов А и Е, йода, магния и кальция.

Витамины А и Е – жирорастворимые, поэтому нельзя лишать свой организм жиров. **Витамин А** замедляет процесс старения клеток, нормализует выработку кожного сала в коже головы, предотвращая сухость и ломкость волос. **Витамин С**, как мы уже писали, разрушает свободные радикалы, улучшает кровообращение в коже головы и волосяных фолликулах, стимулирует рост волос. При недостатке витамина С происходит деформация ногтей, волосы растут неравномерно и медленно. **Витамин Е** улучшает кровообращение в коже головы, укрепляет волосяные фолликулы. **Витамин D** способствует усвоению кальция, что придает волосам силу и здоровье и стимулирует их рост, при дефиците кальция ногти становятся хрупкими и расслаиваются.

Витамин B7 (биотин) – строительный материал для кератина – белка, входящего в состав волос и ногтей. Он способствует утолщению волос и твердости ногтевого ложа, при его дефиците ногти ломаются, а волосы начинают выпадать. **Витамин B12** предотвращает раннее появление седых волос. Недостаток витамина приводит к деформации ногтей, делая их округлыми и изогнутыми, сухими, с неестественно темным цветом. **B9** (фолиевая кислота) тоже предотвращает раннюю седину. Инозитол – **витамин B8** – помогает сохранить здоровье волосяных фолликулов. Это важный компонент внешней оболочки всех клеток. Инозитол содержится в орехах, семечках, бобовых и цельнозерновых продуктах. **Витамин B6** поддерживает необходимую концентрацию меланина – природного пигмента, отвечающего за цвет волос, их блеск. **Витамин B3** – ниацин – расширяет кровеносные сосуды, улучшает микроциркуляцию крови в коже головы.

Не менее важны для волос и ногтей микроэлементы – цинк, железо, омега-3 жирные кислоты. При нехватке цинка нарушается рост ногтей, на них появляются белые пятна, а на коже формируются пигментные пятна. Дефицит селена проявляется поперечной исчерченностью ногтей, развитием серьезных изменений ногтевой пластины. Недостаток кремния и кальция

приводит к повышенной ломкости ногтей. Дефицит меди вызывает ускоренное поседение волос, а недостаток серы сказывается на замедлении роста волос и приводит к искривлению ногтевых пластин.

Поэтому так полезно регулярно употреблять в пищу продукты, содержащие эти витамины и микроэлементы. Количество этих веществ в продуктах питания мы уже указывали в таблицах выше.

Рецепты блюд, полезных для ногтей и волос

♦ ***Салат из проросших зерен.*** *200 г ростков, пучок листового салата, 1 помидор, 2 ч. ложки соевого масла.*

Ростки моют, смешивают с нарезанным листовым салатом и очищенным от кожицы помидором, заправляют соевым маслом, перемешивают.

♦ ***Салат овощной.*** *200 г проросших зерен, 50 г рукколы, 1 кольраби, 1 морковь, 3 ст. ложки соевого масла.*

Кольраби и морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с ростками и рукколой, заправляют соевым маслом.

♦ ***Салат с морской капустой.*** *300 г отваренной морской капусты, 1 яйцо, 1 головка лука, 50 г рисовой вермишели, 1 ст. ложка соевого масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 морковь.*

Рисовую вермишель заливают кипятком на 3 мин, затем воду сливают. Яйцо моют, отваривают, очищают, натирают на терке. Морковь моют, варят в мундире, очищают от кожуры, натирают на терке, смешивают с яйцом, вермишелью, нарезанным луком. Заправляют соевым маслом и лимонным соком.

♦ ***Суп с морепродуктами.*** *1 стакан рыбного бульона, 20 г мидий, 20 г морского гребешка, 20 г креветок, 20 г кальмара, 15 г лука-порея, 2 г морских водорослей вакаме, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 1 яйцо.*

Кипятят рыбный бульон, в него добавляют морепродукты, снова доводят до кипения. Яйцо моют, разбивают и тонкой струйкой вливают в суп (не перемешивая). Варят 5 мин, всыпают водоросли вакаме, нарезанный лук-порей, варят еще 5 мин. Перед подачей посыпают нарезанным зеленым луком.

♦ ***Суп с тофу.*** *Рыбный бульон, 1 морковь, 1 яйцо, 1 картофель, 50 г тофу, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука.*

Яйцо варят, очищают, нарезают на кубики. В рыбный бульон кладут очищенную нарезанную морковь и картофель, варят 10–15 мин, всыпают нарезанные яйца, тофу, варят еще 5 мин. Перед подачей посыпают нарезанным зеленым луком.

♦ ***Капустный суп с сыром.*** *200 г белокочанной капусты, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 кольраби, 100 г натертого сыра, 2 ст. ложки соевого масла.*

Капусту моют, нарезают. Кольраби и морковь моют, очищают, нарезают тонкими брусочками. Компоненты выкладывают в кипящую воду, варят 10–15 мин, заправляют соевым маслом, засыпают натертый сыр, перемешивают.

♦ ***Суп с шиитаке и морскими водорослями.*** *10 г грибов шиитаке нарезанных, 5 г водорослей, 18 г (1 пакетик) мисо-пасты, 1 морковь, 1 л воды, 2 шт. лаврового листа.*

Грибы-шиитаке замачивают в воде на 45 мин, затем перекладывают в воду, туда же кладут мисо-пасту, нарезанную брусочками морковь, водоросли, доводят до кипения и варят около 25 мин. Затем кладут лавровый лист, добавляют лук-порей.

♦ ***Карп на пару.*** *1 карп, 1 головка лука, 1–2 горошка перца.*

Карп моют, чистят, потрошат, выкладывают в пароварку, сверху покрывают слоем нарезанного лука, кладут горошки перца. Готовят 15–20 мин на пару.

♦ ***Тушеная куриная печень.*** *300 г куриной печени, 1 морковь, 1 головка лука, 1 болгарский перец, соевое масло, 3 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки сметаны.*

Куриную печень промывают, выкладывают в кастрюлю с подогретым соевым маслом, сверху кладут нарезанный кольцами лук, очищенную и нарезанную кружками морковь, солят и тушат 30 мин, затем добавляют сметану и томатную пасту, перемешивают, тушат еще 10 мин.

Рацион для блеска глаз

Глаза – зеркало души, они поражают, восхищают, в них влюбляются и им посвящают баллады и стихи. Глаза нуждаются в постоянной заботе и уходе. Покрасневшие от усталости или слезящиеся глаза вряд ли вдохновят на романтические подвиги… Постоянная нагрузка на глаза (работа за компьютером, чертежами, шитьем, вязанием и пр.) может вызвать снижение остроты зрения, а глаза потеряют свой природный блеск.

Принципы правильного питания для здоровых глаз заключаются, прежде всего, в получении с продуктами нужных для улучшения зрения веществ. Наиболее важные продукты для глаз – морковь и черника. Шиповник защищает хрусталик от образования в нем свободных радикалов, а также он отвечает за состояние кровеносных сосудов. Яблоки – тоже важный продукт для глаз: пектины, входящие в состав яблок, нужны для работы сосудов. На остроту зрения и, следовательно, на внешний вид глаз влияют витамины А, С, Е, В, а также калий, цинк и кальций – он укрепляет склеральную оболочку.

Рецепты для поддержания здоровья глаз

♦ ***Салат из моркови с творогом.*** *3 моркови, 100 г творога, 1 ст. ложка сметаны.*

Морковь моют, чистят, натирают на терке, перемешивают с творогом и сметаной.

♦ ***Салат из моркови с орехами.*** *3 моркови, 20 г нарезанных ядер грецких орехов, черничный сироп.*

Морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с нарезанным грецким орехом, поливают черничным сиропом.

♦ ***Творог с сиропом.*** *200 г творога, 3 ст. ложки черничного сиропа.*

Творог смешать с черничным сиропом.

♦ ***Творог с яблоком.*** *100 г рассыпчатого творога, 1 яблоко.*

Яблоко моют, чистят, натирают на терке, смешивают с творогом.

♦ ***Морковь с яблоком.*** *2 яблока, 3 моркови, 2 ст. ложки меда.*

Морковь и яблоко моют, чистят, натирают на терке, заправляют медом.

♦ ***Морковь со свеклой.*** *2 моркови, 1 свекла, 20 г ядер грецких орехов, 10 г изюма без косточек, 3 шт. чернослива, 2 ст. ложки сметаны.*

Сухофрукты моют, заливают кипятком. Морковь и свеклу отваривают, очищают от кожуры, натирают на терке, смешивают с нарезанными орехами, сухофруктами, сметаной.

♦ ***Свекла с творогом.*** *1 свекла, 100 г творога, 1 баночка йогурта.*

Свеклу моют, отваривают в мундире, очищают кожицу, натирают на терке, смешивают с творогом, йогуртом.

♦ ***Черника с яблоками.*** *100 г черники замороженной, 2 яблока, обезжиренный йогурт.*

Чернику смешивают с натертым яблоком и йогуртом.

♦ ***Свекла с черникой и медом.*** *1 свекла, 100 г черники, 2 ст. ложки меда.*

Свеклу моют, варят, очищают от кожуры, смешивают с черникой и медом.

Как питаться тем, кто хочет стать красивыми, занимаясь спортом

Казалось бы, спорт сам по себе подразумевает формирование красивого тела, однако все не так просто. Нередко после спортивных занятий женщины испытывают чувство голода и потребляют больше пищи, чем требуется. Кроме того, работающие дамы не всегда имеют возможность равномерно распределить общее количество продуктов в течение дня и съедают всю дневную порцию в один прием. Такой рацион, даже при спортивных занятиях, не даст хороший результат. От подобного способа приема пищи колеблется настроение и активность, так как после обильного питания резко повышается уровень сахара в крови, который затем падает, и через пару часов настроение резко ухудшается, все вызывает раздражение, может возникнуть сонливость. Если пищу в большом объеме принимают незадолго до начала спортивных занятий, то все предстоящие упражнения будут казаться пыткой и вряд ли принесут пользу.

При занятиях спортом нужно учитывать и другую тенденцию: сначала организм «съедает» мышечную массу, а только затем переходит к жиру. Чтобы сохранить мышцы, необходимо принимать продукты с высоким содержанием белка в количестве, равном 1,5 г белка на 1 кг веса тела. В противном случае организм «поедает сам себя», уничтожая мышцы.

Недостаток поступления белка с пищей ведет к расщеплению белка внутренних тканей, мышцы уменьшаются, теряют упругость, ногти становятся ломкими, кожа – сухой и бледной, кроме того, сокращается выработка гормонов, которые отвечают за женственность и красоту. Прием белковой пищи должен происходить по определенной схеме: если занятия спортом происходят утром, то белок принимают вечером.

При дневных тренировках белок должен быть получен утром. Вечерние занятия спортом требуют приема белков в обед и некоторое количество после тренировки. При усиленных спортивных занятиях не стоит игнорировать углеводы, так как они являются источником энергии и участвуют в построении мышц, а также витамины, отвечающие за различные процессы в организме.

Продукты питания, витамины и минеральные вещества при занятиях спортом

Тем, кто формирует красоту тела спортивными тренировками, рекомендуются следующие продукты питания:

Куриные яйца – в них высокое содержание белка, который отлично усваивается.

Вареные мясные продукты. Мясо – основной источник животного белка. Рекомендуются куриные грудки и постная говядина, так как в них мало жиров. **Говядина**, кроме белка, богата цинком и железом, которые необходимы для красивой кожи, волос, ногтей. Полезно мясо отваренное или приготовленное на пару, так как сохраняются все полезные вещества. А вот жареное мясо приобретает в процессе приготовления дополнительные жиры и калории. В качестве альтернативы можно использовать аэрогриль, где жиры стекают в специальный резервуар и не остаются в основном продукте.

Вареная рыба. Рыба содержит большое количество белка, а кроме того, рыбные продукты богаты необходимыми для женской красоты аминокислотами, например омегу-3.

Морепродукты и икра. В морепродуктах есть большое количество протеинового белка, они практически не содержат жир и отлично подходят для тех, кто занимается спортом.

Молочные продукты. Среди молочных продуктов следует выбирать нежирные, так как количество белка в жирных и нежирных изделиях из молока одинаково, но калорийность разная.

Бобовые. Обладают растительным белком. Эти продукты очень полезны женщинам, так как помимо белка они имеют фитогормоны, стимулирующие развитие женских половых гормонов.

Орехи являются носителями растительного белка. Однако орехи, кроме этого качества, имеют и высокую калорийность.

Крупы. Каши обычно не рассматривают как источник белка, так как в них этого элемента немного, однако каши и другие изделия из круп являются источником углеводов, обеспечивающих организм энергией, необходимой для построения мышц.

Овощи и фрукты не являются носителями большого количества белка, однако они – источник витаминов, поддерживающих иммунную систему и участвующих в различных

обменных процессах.

(Таблицу содержания белков и жиров см. в Приложении.)

При занятиях спортом очень важно употреблять большое количество жидкости, так как даже незначительная потеря влаги организмом тут же дает о себе знать: бледнеет и становится суше кожа, под глазами появляются круги, появляется усталый вид. Чаи рекомендуются некрепкие, соки – в ограниченном количестве, количество кофе стоит сократить, газированные напитки советуют вовсе исключить из рациона. Для поддержания водного баланса в организме лучше всего подходит чистая или минеральная вода без газа.

Общие рецепты для поддержания красоты

Салаты

♦ ***Морковь с мятой (4–6 порций).*** *300 г натертой моркови, 1/2 стакана промытого и распаренного изюма без косточек, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана нарезанных листьев мяты.*

Все компоненты смешивают, затем охлаждают в холодильнике около получаса. Перед подачей посыпают нарезанной мятой.

♦ ***Салат из консервированного тунца.*** *1 баночка консервированного тунца в собственном соку, 3 веточки укропа, несколько листиков мяты, 4 листа салата, 2 кружка лимона.*

Смешивают тунец, нарезанные листья салата, мяты, поливают соком лимона.

♦ ***Салат с фенхелем.*** *1 фенхель, 3 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки оливкового масла, 3 веточки петрушки.*

Фенхель моют, мелко режут, заливают оливковым маслом и лимонным соком, перемешивают.

♦ ***Свекольный салат.*** *6 шт. свеклы, 70 г отваренного мяса птицы, несколько стеблей зеленого лука, несколько стеблей сельдерея, базилик, розмарин, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка нарезанной петрушки.*

Свеклу отваривают в мундире, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Отваренное мясо нарезают на мелкие кусочки. Режут сельдерей, лук, смешивают все компоненты, добавляют розмарин, чеснок, базилик. Заправляют салат лимонным соком, оливковым маслом.

♦ ***Макаронный салат с мясом.*** *200 г макарон, 70 г отваренного мяса птицы, головка чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 3 веточки розмарина, стебли зеленого лука, 50 г сыра пармезан.*

На сковородке разогревают оливковое масло, кладут в него нарезанный чеснок и розмарин. На малом огне тушат чеснок около 5 мин, вынимают розмарин. Готовый чеснок разминают в кашицу. Отваривают макароны, дают стечь воде, смешивают с чесночной пастой, добавляют нарезанное мясо, натертый сыр, нарезанный лук, заправляют оливковым маслом.

♦ ***Макаронный салат с рыбой.*** *2 стейка тунца, 200 г макаронов, 3 моркови, 3 стебля сельдерея, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, веточки укропа.*

Отваривают макароны, дают стечь воде. Готовят тунец:

отваривают его в воде 10 мин, остужают, отделяют мясо от костей. Морковь моют, чистят, нарезают кружками, выкладывают в разогретое растительное масло, добавляют нарезанный лук, сельдерей, тушат до мягкости овощей, затем овощи смешивают с макаронами и тунцом, поливают лимонным соком.

♦ ***Салат из кольраби.*** *1 кольраби, 1 морковь, несколько веточек петрушки, 1 ст. ложка сметаны, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Кольраби, морковь моют, чистят, натирают на терке. Посыпают сахаром, заправляют лимонным соком и сметаной.

♦ ***Шпинат с мандарином.*** *300 г шпината, 1 морковь, 1 головка красного лука, 3 мандарина, 100 г сыра фета. Для соуса: 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 зубчика чеснока, щепотка орегано.*

Шпинат шинкуют. Морковь и лук чистят, мелко режут, соединяют со шпинатом. Готовят соус: соединяют масло, лимонный сок, раздавленный чеснок, орегано. Салат заправляют соусом и сразу подают к столу.

♦ ***Огуречный салат с укропом.*** *3 огурца, 1 ст. ложка сметаны, несколько веточек укропа.*

Огурцы моют, очищают от кожуры, нарезают кружками, смешивают с мелко нарезанным укропом, заправляют сметаной.

♦ ***Огуречный салат с луком и петрушкой.*** *4 огурца, 1 баночка обезжиренного йогурта, несколько веточек петрушки и зеленого лука.*

Огурцы моют, очищают, нарезают тонкими кружками. Режут петрушку и зеленый лук, перемешивают с огурцами, заправляют йогуртом.

♦ ***Огуречный салат с красным перцем.*** *3 огурца, 1 красный болгарский перец, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Огурцы моют, чистят, режут кружками. Перец моют, очищают от сердцевины и семян, нарезают кольцами, смешивают с огурцом, заправляют лимонным соком и оливковым маслом.

♦ ***Огуречный салат с мятой и творогом.*** *2 огурца, 2 баночки обезжиренного йогурта, 50 г рассыпчатого творога, несколько веточек зеленого лука, листья мяты.*

Огурцы моют, чистят, нарезают мелкими кубиками, смешивают с творогом, нарезанным зеленым луком, йогуртом. Перед подачей посыпают нарезанным луком и мятой.

♦ ***Капустный салат с мясом.*** *1/2 вилка капусты, 30 г миндальных орешков, 1 ч. ложка семечек кунжута, 3 стебля зеленого лука, 70 г отваренного куриного мяса, 1 ст. ложка масла канолы, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Миндальные орешки нарезают, обжаривают вместе с кунжутными семечками в оливковом масле, остужают. Капусту моют, мелко шинкуют, смешивают с нарезанным зеленым луком и отваренным мясом, затем добавляют обжаренные семечки и орешки, перемешивают.

♦ ***Морковь с сельдереем.*** *2 моркови, 3 стебля сельдерея, 1 баночка обезжиренного йогурта, 1 ст. ложка семян льна.*

Морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с нарезанным сельдереем и семенами льна, заправляют йогуртом.

♦ ***Салат из бурого риса.*** *1 стакан отварного бурого риса, 3 стебля сельдерея, 50 оливок без косточек, 3 веточки зеленого лука, 2 шт. отварной моркови, 2 огурца. Для соуса: 1/3 ст. ложки масла канола, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 1/2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки лимонного сока.*

Рис смешивают с нарезанными оливками, отварной морковью, огурцом, зеленым луком, заправляют соусом из канолового масла, лимонного сока, петрушки и сахара.

♦ ***Шампиньоны с оливками.*** *400 г шампиньонов, 70 г оливок, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки мелко нарезанного лука, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Подсолнечное масло разогревают в сковородке, в нем поджаривают нарезанный чеснок, затем добавляют нарезанные грибы, лук, тушат до готовности грибов.

♦ ***Брокколи с имбирем.*** *1 ст. ложка нарезанного имбиря, 3 зубчика накрошенного чеснока, 3 ст. ложки канолового масла, брокколи.*

Брокколи кладут в кипящую воду и варят несколько минут, затем брокколи вынимают, подсушивают бумажным полотенцем. В разогретое масло кладут чеснок, имбирь, затем туда же добавляют брокколи, разделенное на соцветия, тушат около 2 мин.

♦ ***Морковь с листьями рукколы.*** *2 морковки, 1/4 стакана нарезанной рукколы, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки лимонного сока, нарезанная петрушка.*

Морковь моют, чистят, натирают на терке, соединяют с рукколой, петрушкой, заправляют оливковым маслом и лимонным соком.

♦ ***Макароны с оливками.*** *200 г макарон, пучок салата, 100 г маслин без косточек, 100 г сыра моцарелла, 200 г консервированных артишоков. Для соуса: маринад из баночки с артишоками, 3 ст. ложки лимонного сока, щепотка орегано.*

Макароны отваривают, дают стечь воде. Салат моют, нарезают, смешивают с нарезанными маслинами, сыром моцарелла, артишоками. Готовят соус. Заправляют соусом

макароны.

Рыбные блюда

♦ ***Морской язык с овощами.*** *1 филе морского языка, 1 лимон, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 морковь, несколько соцветий цветной капусты, стручки зеленой фасоли, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, перец горошком.*

Филе морского языка моют, выкладывают на противень. Овощи нарезают, перемешивают, выкладывают смесь на рыбу, поливают лимонным соком и оливковым маслом, сверху кладут лавровый лист и горошки перца. Пекут при температуре 180 ˚С 20 мин.

♦ ***Лосось под соусом.*** *4 куска филе лосося, лимонный сок. Соус: 1 баночка нежирного кефира, 3 стебля зеленого лука, 2 огурца, 3 веточки укропа.*

Готовят соус. Лук нарезают, огурцы моют, чистят, натирают на терке, смешивают с луком. Смесь заливают кефиром, ставят в холодильник.

Филе лосося моют, кладут на противень, поливают лимонным соком. Готовят в духовке при температуре 180 ˚С 20 мин. Затем достают, дают охладиться, поливают соусом и подают к столу.

♦ ***Тунец под винным маринадом.*** *Филе тунца. Для маринада: 2 ст. ложки масла канолы, 1 стакан белого вина, 1 лимон, 4 веточки петрушки.*

Готовят маринад. Смешивают масло канолы, сок лимона, мелко нарезанную петрушку. Филе тунца промывают, заливают маринадом и дают настояться около получаса. Затем рыбу выкладывают в сковороду и готовят на маленьком огне под закрытой крышкой 25 мин.

♦ ***Минтай в укропном соусе.*** *500 г филе минтая, 1 стебель зеленого лука, 1/4 лимона. Для соуса: пучок укропа, 2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки горчицы, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Готовят соус: смешивают лимонный сок, горчицу, оливковое масло, нарезанный мелко укроп. Готовым соусом обмазывают промытое филе минтая, затем рыбу выкладывают на противень, сверху кладут нарезанные кружочки лимона. Приготовление – в духовке при температуре 180 ˚С. Потом рыбе дают остыть, посыпают нарезанным зеленым луком.

♦ ***Карп с овощами.*** *500 г очищенного филе карпа, лук-порей, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 2 зубчика чеснока, 3 веточки укропа.*

Готовят овощную смесь. Морковь моют, натирают на терке, сельдерей и укроп мелко режут, чеснок растирают. Все

перемешивают. Филе карпа моют, выкладывают на алюминиевое покрытие для выпечки, сверху кладут овощную смесь, заворачивают алюминиевое покрытие. Готовят в духовке при температуре 190 °С 20–30 мин.

♦ ***Лосось со специями.*** *500 г филе лосося, 2 ст. ложки оливкового масла. Для смеси специй: базилик, мята, гвоздика.*

Филе рыбы моют, кладут на противень, смазывают оливковым маслом, покрывают листиками базилика, мяты, кладут гвоздику. Готовят в духовке при температуре 180 °С 20 мин.

♦ ***Форель со шпинатом под соусом.*** *500 г филе форели, 200 г шпината. Для соуса: 1/4 стакана сухого белого вина, 1/4 ч. ложки тимьяна, несколько веточек петрушки, 1 головка красного лука.*

Готовят соус. Смешивают вино, тимьян, нарезанную петрушку, добавляют немного воды и нагревают на маленьком огне. Филе рыбы моют, выкладывают в соус, добавляют шпинат, готовят 10 мин.

♦ ***Сиг с паприкой.*** *1 кг филе сига, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка паприки, 3 ст. ложки лимонного сока, 3 веточки петрушки, перец горошком, лавровый лист.*

Сиг моют, обмазывают маслом, поливают лимонным соком, посыпают паприкой. Готовят в духовке 15 мин при температуре 180 °С. Перед подачей посыпают нарезанной петрушкой.

♦ ***Тунец с кабачком.*** *4 порции филе тунца, 4 кабачка, 4 головки красного лука, 1 лимон. Для маринада: 1/3 стакана растительного масла, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка тимьяна.*

Готовят маринад. Режут чеснок, смешивают его с лимонным соком и растительным маслом, тимьяном. Маринадом обмазывают рыбу. Кабачки моют, чистят, тоже обмазывают маринадом и оставляют на 30 мин, затем нарезают, выкладывают на противень, сверху – слой нарезанного лука, затем – филе тунца, который поливают лимонным соком. Готовят в духовке при температуре 180 °С 20 мин.

♦ ***Рыбный шашлык на углях.*** *2 кг филе горбуши, 1 лимон, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Филе горбуши промывают, нарезают на кусочки, поливают лимонным соком, оставляют на 20 мин затем насаживают на шашлычные палочки и готовят на углях 10–12 мин.

♦ ***Камбала под апельсиновым маринадом.*** *Филе камбалы. Для маринада: 1/3 стакана апельсинового сока, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 раздавленных зубчика чеснока, 1 ч. ложка сушеного базилика.*

Готовят маринад. Смешивают все компоненты для маринада.

Обмазывают маринадом промытое филе камбалы, оставляют в прохладном месте на полчаса. Выпекают в духовке при температуре 180 ˚С около 20 мин.

♦ ***Камбала в горчичном маринаде.*** *6 филе камбалы. Для соуса: 1 ст. ложка масла канолы, 1 ст. ложка столовой горчицы, 1 ч. ложка лимонного сока, несколько веточек петрушки.*

Филе рыбы промывают. Готовят маринад. Смешивают горчицу, масло канолы, лимонный сок, нарезанную петрушку. Маринадом смазывают филе рыбы. Готовят в духовке при температуре 200 ˚С около 10 мин.

Мясные блюда

♦ ***Жаркое из говядины.*** *1,5 кг постной вырезки, 1,5 л воды, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки куркумы, перец горошком, 2 моркови.*

Мясо моют, нарезают кубиками. Морковь моют, режут кружками. Лук чистят, нарезают кольцами. Разогревают в кастрюле масло, в него кладут нарезанную морковь, лук, обжаривают, добавляют чеснок, лавровый лист, специи, тушат еще несколько минут, заливают водой и готовят до мягкости мяса.

♦ ***Фрикадельки с чесноком.*** *500 г вырезки говядины, 1 ч. ложку чесночного порошка, 1/2 ч. ложки сухого базилика, 1,5 л воды.*

Кипятят воду. Мясо прокручивают через мясорубку с добавлением чесночного порошка и базилика, формируют фрикадельки. Кладут фрикадельки в кипящую воду и готовят до их всплытия. Затем вынимают шумовкой и подают к столу.

♦ ***Баранина в вине.*** *1,5 кг постной вырезки баранины, 2 моркови, 1/2 цукини, 3 соцветия брокколи, 1 кружок лимона, 1 лавровый лист, 1 стакан овощного бульона. Для маринада: 2 стакана белого вина, 1/2 стакана цельной муки, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока.*

Мясо промывают, нарезают на кубики. Овощи моют, чистят, режут кубиками. Готовят маринад из нарезанного лука, чеснока, лимонного сока, оливкового масла, вина, которые смешивают с мукой до однородного состояния. Опускают в маринад кусочки мяса, оставляют в нем на 2 часа. Затем мясо выкладывают в разогретое растительное масло, обжаривают вместе с нарезанными овощами несколько минут, затем добавляют овощной бульон, кладут кружочек лимона, лавровый лист, закрывают крышкой и тушат до готовности мяса.

♦ ***Баранина с капустой.*** *1, 5 кг вырезки баранины, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 головка лука, 2 лавровых листа, 2 моркови, 300 г белокочанной капусты, 2 стакана воды, базилик.*

Морковь моют, чистят, натирают на терке. Капусту моют, нарезают. Лук мелко режут. Мясо промывают, нарезают мелкими кусочками, выкладывают в разогретое масло вместе с морковью и луком, тушат 15 мин, затем добавляют воду, тушат еще час. Затем кладут нарезанную капусту, продолжают тушить до готовности мяса.

♦ ***Баранина с сельдереем.*** *500 г вырезки баранины, 4 ст. ложки канолового масла, 1 головка лука, 1 ст. ложка мускатного*

ореха, 3 стебля сельдерея, пучок петрушки, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 стакана воды.

Нарезают лук, сельдерей, петрушку, выкладывают в разогретое растительное масло вместе с мускатным орехом. Мясо моют, нарезают кусочками, добавляют к луку, поливают лимонным соком, тушат несколько минут, затем добавляют воду и готовят до мягкости мяса.

♦ ***Жаркое из баранины с овощами.*** *1,5 кг вырезки баранины, 1 репа, 3 головки лука, 4 моркови, 2 ст. ложки нарезанной свежей петрушки, 1 ст. ложка тимьяна, 2 стакана воды.*

Мясо моют, нарезают небольшими кубиками. Репу моют и чистят, нарезают пластами, выкладывают на дно кастрюли, сверху кладут слой лука, нарезанной кружками морковь, петрушку. Затем кладут нарезанное мясо, посыпают его тимьяном, тушат несколько минут, затем вливают воду и продолжают готовить до мягкости мяса.

♦ ***Говядина с артишоками.*** *1,5 кг постной говядины, 5 зубчиков чеснока, 1 головка лука, лавровый лист, перец горошком, лимонный сок, листья базилика, мяты, 3 стакана воды, 500 г артишоков.*

Мясо промывают, нарезают кубиками, выкладывают на дно кастрюли. Сверху кладут мяту, перец, лавровый лист, базилик, поливают лимонным соком, добавляют воду и готовят до мягкости мяса.

♦ ***Телятина с розмарином.*** *1 кг телятины постной, несколько зубчиков чеснока, розмарин свежий или сухой, белое вино, лимонный сок. Для подливки: 1 ст. ложка масла канолы, 1 головка лука, 3 шампиньона, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, 1 натертая морковь, стакан овощного бульона.*

Мясо моют, делают надрезы, кладут в них пласты чеснока. Поливают белым вином, лимонным соком, посыпают нарезанным розмарином. Готовят в духовке при температуре 200 °С. Затем охлаждают, нарезают пластами, подают с подливкой.

Готовят подливку. Грибы моют, нарезают. Лук мелко режут. Все компоненты смешивают, тушат на маленьком огне 10 мин. Добавляют овощной бульон, тушат 3 мин.

♦ ***Мясные гамбургеры с питой.*** *4 питы (питы – арабские лепешки, в которых можно создать «карман»), 500 г говяжьего фарша, 1 головка мелко нарезанного лука, 1 зубчик нарезанного чеснока, куркума. Для соуса: 1 баночка обезжиренного йогурта, раздавленный зубчик чеснока, листики мяты.*

Готовят соус, соединив все компоненты. Готовят начинку. Кипятят воду, кладут в нее фарш, варят несколько минут, выкладывают мясо в дуршлаг, дают стечь воде. Затем мясо

перемешивают с нарезанным луком, чесноком, с соусом, кладут внутрь пит.

♦ ***Фрикадельки из баранины с томатно-сметанным соусом.*** *500 г бараньего нежирного фарша, 1 головка лука, 3 веточки укропа, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка сметаны.*

Готовят соус: смешивают томатную пасту со сметаной. Фарш еще раз перекручивают с луком, солят, вымешивают, формируют фрикадельки. Кипятят воду, солят, кладут в нее фрикадельки, варят до всплытия их на поверхность. Подают с соусом.

♦ ***Баранина с ячменным соусом.*** *500 г постной баранины, 1 ст. ложки подсолнечного масла, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 2 моркови. Для соуса: 2 стакана ячменных хлопьев, 3 стакана овощного бульона, 1 лавровый лист, розмарин, тимьян.*

Разогревают подсолнечное масло, в него кладут кусочки нарезанной говядины, лук, чеснок, кусочки моркови, ставят на маленький огонь. Готовят соус: смешивают хлопья, овощной бульон, специи, ставят на огонь, тушат около 6 мин, затем соединяют с бараниной и продолжают готовить около 40 мин до мягкости мяса.

♦ ***Баранина под йогуртом.*** *500 г постной баранины. Для маринада: 1 стакан йогурта, 2 зубчика чеснока, базилик, 1 головка лука.*

Мясо моют, нарезают. Готовят маринад: смешивают йогурт, раздавленный чеснок, базилик. Окунают мясо в маринад, дают постоять в прохладном месте, затем выкладывают на противень, сверху посыпают кольцами лука. Выпекают в духовке при температуре 200 °С до мягкости мяса.

♦ ***Телятина с овощами.*** *500 г вырезки телятины, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана красного вина, 2 моркови, 100 г очищенной тыквы, 1 головка лука, 3 стебля сельдерея, 1 лавровый лист.*

В кастрюлю кладут нарезанный лук, сельдерей, тыкву, морковь, сверху кладут нарезанное мясо, тушат на маленьком огне несколько минут, затем добавляют вино, воду, лавровый лист. Тушат до мягкости мяса.

♦ ***Мясо индюшки в огуречном соусе.*** *500 г филе индюшиного мяса, 2 моркови. Для соуса: 1 стакан овощного бульона, 1 огурец, 3 веточки укропа, 200 г рассыпчатого нежирного творога, 1 стакан обезжиренного йогурта.*

Готовят соус. Огурец моют, чистят, нарезают, смешивают с творогом, укропом, йогуртом, взбивают блендером. Мясо индюшки нарезают на длинные бруски, кладут в сковороду, тушат вместе с морковью на медленном огне, добавляют овощной бульон, тушат около 20 мин, затем вливают соус, тушат до загустения соуса и мягкости мяса.

♦ ***Куриное мясо в ореховом маринаде.*** *Куриная грудка. Для маринада: молотые грецкие орехи, 50 г натертого твердого сыра, 180 г йогурта, пучок зелени петрушки и укропа.*

Готовят маринад. Молотые орехи, натертый сыр, петрушку смешивают с йогуртом. В маринад опускают кусочки куриного мяса на 20 мин, затем выкладывают на противень и готовят в духовке при температуре 190 °С около 40 мин.

♦ ***Курица со специями.*** *1 кг куриного мяса, 1 головка лука, 3 ст. ложки растительного масла. Для маринада: 3 ст. ложки цельнозерновой муки, молотые орехи, шалфей, розмарин, базилик, гвоздика.*

Куриное мясо моют, нарезают кусочками. Готовят маринад: соединяют муку, специи, добавляют воду и варят на маленьком огне около 7–10 мин. Кусочки куриного мяса опускают в маринад на несколько минут, затем выкладывают в горячее растительное масло и тушат вместе с нарезанным луком до готовности.

♦ ***Курица под яблочным соусом.*** *1 курица, 1/2 стакана яблочного уксуса, 1 стакан воды, 3 ст. ложки растительного масла.*

Курицу очищают от внутренностей и снимают кожу, обмазывают яблочным уксусом, растительным маслом, ставят спинкой вверх на стакан с водой и устанавливают все в духовку. Готовят 30–35 мин до готовности мяса.

♦ ***Курица с грибами.*** *3 куриные грудки, 4 ст. ложки рапсового масла, 1 стакан воды. Для соуса: 200 г шампиньонов, лук-шалот.*

Куриное мясо промывают, нарезают кусочками. Готовят соус: грибы моют, мелко нарезают, смешивают с нарезанным луком, тушат вместе на маленьком огне. Куриные кусочки кладут в нагретое масло, заливают соусом, тушат вместе до готовности мяса.

♦ ***Куриное мясо в пите.*** *2 питы из цельнозерновой муки, 1 куриная грудка, пучок листового салата, 1 головка лука, 1 ст. ложка лимонного сока, пучок петрушки и укропа.*

Куриную грудку промывают, варят до готовности, затем остужают и нарезают кусочками. Мясо смешивают с нарезанным луком, нарезанной петрушкой и укропом, поливают лимонным соком. Питу надрезают, делая карман. Смесью наполняют питы.

♦ ***Курица с кускусом.*** *500 г куриного филе, 2 стакана кускуса, 1 л воды, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 1 цукини, 1 патиссон, 1 кабачок, пучок петрушки.*

Кипятят воду, всыпают туда кускус, перемешивают, снова доводят до кипения, затем огонь выключают, дают впитаться воде. Овощи моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками. В отдельной посуде готовят курицу: к нарезанному на кусочки филе

добавляют овощи и тушат около 15 мин. Затем смешивают с кускусом.

♦ ***Курица с овощами.*** *1 кг куриного филе, 2 стакана овощного бульона, 3 моркови, 1 батат, 200 г брокколи, 200 г соцветий цветной капусты, баклажан, зубчики чеснока.*

Морковь, батат, баклажан моют, чистят, нарезают. Режут брокколи, цветную капусту, чеснок. Смешивают овощи. Куриное филе нарезают кусочками, выкладывают в разогретое масло, тушат вместе с овощами, при необходимости добавляют воду.

♦ ***Запеченная курица.*** *2 куриные грудки. Для маринада: 3 ст. ложки соевого масла, 1 ст. ложка рапсового масла, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложки орегано, чесночный порошок.*

Промывают куриные грудки. Готовят маринад: смешивают растительные масла, лимонный сок, орегано и чесночный порошок. Грудки моют, нарезают брусками, маринуют, выкладывают на противень, готовят в духовке при температуре 180 ˚С.

♦ ***Курица с розмарином.*** *Куриная грудка. Для маринада: зубчики чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки нарезанного розмарина, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Готовят маринад. Соединяют раздавленные зубчики чеснока, растительное масло, розмарин и лимонный сок, перемешивают. Куриную грудку моют и нарезают кусочками. Куриное мясо выкладывают в маринад не менее чем на 15 мин, затем маринованное мясо кладут на противень и поливают маринадом. Разогревают духовку до температуры 180 ˚С, в нее ставят противень с курицей. Готовят около 25 мин.

♦ ***Курица под медом.*** *4 куриные ножки, 2 ст. ложки оливкового масла, чеснок, цедра апельсина, 2 ст. ложки гречишного меда, 2 ч. ложки тертого имбиря.*

Куриные ножки моют, очищают от кожицы, смазывают смесью из масла, меда, тертого имбиря, цедры апельсина и чеснока. Готовят в духовке при температуре 180 ˚С до появления золотистой корочки.

♦ ***Куриный шашлык.*** *1 куриная грудка, 1 баклажан, 1 луковица. Для маринада: 1 ст. ложка нарезанных листьев мяты, нарезанный чеснок, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 баночка йогурта.*

Готовят маринад: смешивают йогурт, лимонный сок, чеснок, мяту, оливковое масло. Баклажан моют, чистят, нарезают кружками. Лук режут крупными кольцами. В маринад на несколько часов кладут промытую, нарезанную куриную грудку, баклажан, лук. Затем мясо и овощи нанизывают на шампуры и готовят в шашлычнице.

♦ ***Куриные отбивные.*** *2 куриные грудки, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 2 кабачка, 1 морковь, лимонный сок, растительное масло.*

Кабачок, морковь моют, чистят, нарезают тонкими кружками. Мясо промывают, нарезают тонкими пластами, сбрызгивают растительным маслом. В разогретое растительное масло кладут нарезанные овощи, сверху – пласты куриного мяса, затем лук, нарезанный кольцами, чеснок, сверху поливают растительным маслом. Готовят в духовке при температуре 160 ˚С 20–30 мин.

♦ ***Цыпленок под лимоном.*** *1 цыпленок, 1 лимон или лайм, листики базилика и мяты.*

Цыпленка промывают, очищают от внутренностей, кожи. Выжимают сок из лимона, тщательно смазывают им цыпленка. На цыпленка кладут листья мяты и базилика. Готовят в духовке при температуре 180 ˚С.

Овощные гарниры

♦ ***Цветная капуста с чесночным соусом.*** *1 вилок цветной капусты, 6 ст. ложек лимонного сока, 3 ст. ложки масла канолы, 1 зубчик чеснока.*

Цветную капусту делят на соцветия, опускают в подсоленный кипяток на несколько минут, затем откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем капусту смешивают с нарезанным чесноком, заправляют лимонным соком и растительным маслом.

♦ ***Цветная капуста с яйцом и гранатом.*** *1 вилок цветной капусты, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки зерен граната, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки.*

Цветную капусту на несколько минут кладут в подсоленный кипяток, затем дают стечь воде, разделяют на соцветия. Отваривают яйцо вкрутую, остужают, натирают на терке, смешивают с соцветиями капусты, зернами граната, нарезанной зеленью петрушки.

♦ ***Печеный батат.*** *2 батата, 1 ст. ложка оливкового масла, чеснок.*

Чеснок протирают, смешивают с оливковым маслом. Бататы моют, очищают, натирают чесночным маслом. Пекут в духовке при температуре 180 °С около 20 мин.

♦ ***Пюре из зеленого горошка и стручковой фасоли.*** *Баночка зеленого горошка, 300 г стручковой фасоли, 1/4 стакана овощного бульона, нарезанная петрушка.*

Промывают и отваривают до мягкости стручковую фасоль, разминают ее вместе с зеленым горошком и овощным бульоном. Перед подачей посыпают нарезанной петрушкой.

♦ ***Брокколи с сыром.*** *1 вилок брокколи, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки натертого сыра.*

Растительное масло разогревают на сковороде, в него кладут нарезанный чеснок, обжаривают несколько минут, добавляют воду, разделенную на соцветия брокколи, тушат 10–15 мин, в конце готовки добавляют натертый сыр.

♦ ***Цветная капуста с маслинами.*** *1 вилок цветной капусты, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 50 г маслин без косточек, 2 ст. ложки лимонного сока.*

Масло греют на сковородке, в него кладут нарезанный чеснок. Брокколи разделяют на соцветия, добавляют к чесноку, добавляют немного подсоленной воды, тушат несколько минут. Затем поливают лимонным соком.

♦ ***Картофельное пюре.*** *2 картофелины, 1/3 стакана сметаны, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 веточки укропа.*

Картофель чистят, варят до мягкости, разминают в пюре, смешивают со сметаной, нарезанным зеленым луком и укропом.

♦ ***Пюре из кабачков.*** *2 кабачка, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки белого вина, 3 стебля зеленого лука.*

Кабачки моют, очищают, отваривают в воде с добавлением белого вина, разминают в пюре, добавляют нарезанный лук.

♦ ***Пастернак с морковью.*** *2 корня пастернака, 4 моркови, 3 ст. ложки оливкового масла, 3 петрушки.*

Овощи моют, чистят, нарезают тонкими пластами, выкладывают на противень, поливают оливковым маслом. Выпекают в духовке при температуре 180 ˚С около 25 мин. Затем посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Шампиньоны запеченные.*** *50 г шампиньонов, 3 ст. ложки соевого масла, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Грибы моют, нарезают, смешивают с соевым маслом, лимонным соком, натертым чесноком, тушат несколько минут на маленьком огне.

♦ ***Бурый рис с грибами.*** *1 стакан бурого риса, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 головка лука, 3 стебля сельдерея, 1 морковь, 300 г шампиньонов, нарезанная петрушка.*

Рис замачивают на несколько часов, варят до готовности. Отдельно обжаривают лук, сельдерей, нарезанную морковь и грибы. К готовой грибной смеси добавляют отваренный рис, перемешивают. Перед подачей посыпают нарезанной петрушкой.

♦ ***Изысканные цукини под лимонным соком.*** *2 цукини, 1 ст. ложка растительного масла, 3 стебля зеленого лука.*

Цукини моют, чистят, натирают на терке, поливают растительным маслом и лимонным соком, тушат 20 мин на маленьком огне. Перед подачей посыпают нарезанным зеленым луком.

♦ ***Спаржа на пару.*** *500 г спаржи, мята, лимонный сок.*

Спаржу моют, нарезают, выкладывают в пароварку, готовят около 8 мин. Спаржу поливают лимонным соком.

♦ ***Овощная смесь с грибами.*** *3 кабачка, 1 баклажан, 2 луковицы, 200 г шампиньонов, 2 моркови, 4 ст. ложки масла канолы, 2 дольки чеснока.*

Чеснок нарезают пластами, заливают растительным маслом. Духовку нагревают до 180 ˚С. Кабачок, баклажан, луковицу чистят, нарезают кубиками. Шампиньоны моют, режут, соединяют с нарезанными овощами, выкладывают на противень, поливают маслом канолы. Готовят в духовке при температуре 180 ˚С 20 мин.

♦ ***Зеленая стручковая фасоль с мятой.*** *500 г стручковой фасоли, 1 ст. ложки нарезанной мяты, 2 ст. ложки оливкового*

масла.

Стручковую фасоль промывают, варят в подсоленной воде. Чеснок обжаривают в растительном масле, смешивают с нарезанной фасолью. Перед подачей посыпают мятой.

♦ ***Кольраби с кунжутными семечками.*** *1 кольраби, растительное масло, 3 ст. ложки кунжутных семечек.*

Кунжутные семечки обжаривают в растительном масле. Кольраби моют, чистят, натирают на терке, тушат вместе с кунжутными семечками.

♦ ***Капуста с яблоками.*** *1 вилок красной капусты, 2 ч. ложки подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки корицы, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 яблока.*

Капусту моют, мелко шинкуют, соединяют с натертым яблоком, посыпают корицей, заправляют лимонным соком, добавляют немного сахара.

♦ ***Тушеные морковь и сельдерей.*** *4 моркови, 3 стебля сельдерея, 1 головка лука, 1 ст. ложка кукурузного масла, 1 ч. ложка мелко нарезанной петрушки.*

Морковь моют, чистят, кладут в кипящую воду, варят до мягкости, затем нарезают, тушат вместе с сельдереем и луком, затем разминают в пюре. При подаче украшают нарезанной петрушкой.

♦ ***Отваренная брокколи.*** *1 вилок брокколи, 0,5 л воды, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Брокколи отваривают в подсоленной воде, перед подачей поливают растительным маслом.

♦ ***Фенхель с бататом.*** *2 фенхеля, 2 батата, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 стебля сельдерея.*

Фенхель очищают, моют, разрезают на части, снимают жесткий стебель. Батат чистят, нарезают тонкими пластами, смешивают с фенхелем, выкладывают на противень, поливают растительным маслом, выпекают в духовке при температуре 200 °С около 20 мин.

♦ ***Морковь в апельсиновом соку.*** *2 моркови, 3 ст. ложки меда, 1/2 стакана апельсинового сока.*

Морковь моют, чистят, натирают на терке, добавляют мед и апельсиновый сок. Можно поставить на маленький огонь и варить около 10 мин при помешивании, затем смешать с медом и апельсиновым соком.

♦ ***Кускус с имбирем.*** *2 стакана кускуса, 3 стебля сельдерея, 4 стакана воды, 5 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки масла сои, 2 средних зубчика чеснока, 3 ст. ложки натертого имбиря, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, лимонная цедра.*

Кипятят воду, засыпают в нее кускус, оставляют на 5 мин.

Затем охлаждают, перемешивают. Сельдерей моют, нарезают, смешивают с натертым имбирем, нарезанной петрушкой, чесноком, лимонной цедрой, затем все вместе соединяют с кускусом.

♦ ***Макароны с сельдереем.*** *500 г макаронных изделий, 4 ч. ложки оливкового масла, лимонная цедра, 1/3 стакана белого вина, несколько стеблей сельдерея, пучок петрушки, натертый сыр пармезан.*

Макароны отваривают, дают воде стечь. В вине тушат нарезанный сельдерей, петрушку, затем смешивают с макаронами, посыпают натертым сыром.

♦ ***Тыквенная запеканка.*** *500 г тыквы, 1 головка лука, 3 ст. ложки воды, 1 ч. ложка мускатного ореха, 2 яйца.*

Тыкву моют, очищают от кожуры, натирают на терке, тушат с добавлением воды вместе с нарезанным луком. Мягкую тыкву протирают до состояния пюре. Яйца взбивают до густой пены, соединяют с тыквенным пюре. Массу выкладывают на противень, посыпают орехом. Выпекают в духовке при температуре 180 °С около 40 мин до появления коричневой корочки.

♦ ***Пюре из нута.*** *500 г сухого гороха нут, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, несколько веточек укропа.*

Нут замачивают на ночь, затем промывают, варят до мягкости, разминают до состояния пюре, заправляют растительным маслом, лимонным соком, перемешивают с нарезанной петрушкой.

Легкие закуски

Эти блюда можно использовать как перекус между основными приемами пищи.

♦ ***Запеченные миндальные орешки.*** *50 г миндальных орехов.*

Орехи выкладывают на поднос и запекают в духовке при температуре 160 ˚С около 5 мин.

♦ ***Тофу со шпинатом в пите.*** *Пита из цельнозерновой муки. 50 г тофу, мелко нарезанная свежая петрушка, 50 г нарезанных листьев шпината.*

Питу режут на 4 части. Тофу натирают на терке, смешивают с нарезанными листьями шпината и петрушки, выкладывают внутрь кусочков питы.

♦ ***Тофу с медом.*** *70 г мягкого тофу, 2 ч. ложки меда.*

Тофу нарезают на мелкие кубики и смешивают с медом.

♦ ***Хрустящие бататы.*** *1 средний батат, 1 ст. ложка растительного масла.*

Растительным маслом смазывают противень, на него выкладывают тонко нарезанные пласты батата. Готовят в духовке при температуре 200 ˚С около 10 мин.

♦ ***Пита с творогом.*** *Пита из цельнозерновой муки, 200 г творога, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, 2 ст. ложки нарезанного шпината и лука.*

Питу нарезают на 4 части, каждую наполняют смесью творога с нарезанной зеленью.

♦ ***Тосты.*** *Несколько кусочков хлеба из цельнозерновой муки, натертый сыр пармезан.*

Кусочки хлеба выкладывают в духовку, посыпают натертым сыром, выпекают в духовке при температуре 180 ˚С около 5 мин.

♦ ***Бутербродное масло.*** *3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, несколько листьев мяты.*

Оливковое масло смешивают с лимонным соком и нарезанной мятой. Бутербродное масло намазывают на диетические хлебцы.

Супы

♦ ***Суп из цукини.*** *2 цукини, 1/3 стакана бурого риса, 10 стаканов подсоленной воды, 2 стакана нарезанного сельдерея, 2 головки нарезанного лука-порея, 3 зубчика чеснока, 70 г филе куриной грудки, 2 ст. ложки лимонного сока, пучок петрушки.*

Рис предварительно замачивают на несколько часов, затем варят до готовности, промывают водой. Куриную грудку варят 30 мин на маленьком огне с добавлением сельдерея, лука, чеснока, лимонного сока. Затем добавляют очищенный и нарезанный кубиками цукини и лук-порей. Готовят еще 10 мин.

♦ ***Суп из моркови.*** *2 ст. ложки растительного масла, 5 шт. моркови, 2 стебля сельдерея с листьями, 1 головка лука, 1 ст. ложка коричневого сахара, 1/2 ст. ложки молотого имбиря, 1 ст. ложка нарезанного мускатного ореха, 8 стаканов готового овощного бульона, 1 свекла, пучок зеленого лука.*

Отваривают свеклу. Морковь моют, очищают, разрезают вдоль пополам. В глубокий противень кладут морковь, нарезанные стебли сельдерея и лук, сверху поливают растительным маслом, заливают овощным бульоном, закрывают фольгой, ставят в разогретую до 180 ˚С духовку на 40 мин. Затем овощи перекладывают в кастрюлю, добавляют воду, натертую отваренную свеклу. Суп доводят до кипения, делают маленький огонь и томят 10 мин. После этого суп взбивают блендером. Перед подачей посыпают нарезанным зеленым луком.

♦ ***Суп из шпината с тофу.*** *1 пачка тофу, 3 стакана нарезанного шпината, 10 стаканов овощного бульона, 1/4 стакана нарезанного репчатого лука.*

Овощной бульон доводят до кипения, всыпают лук, шпинат, нарезанный тофу. Варят 5 мин на маленьком огне.

♦ ***Суп из шпината с бараньими фрикадельками.*** *300 г фарша постной баранины, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки нарезанной петрушки, 1 ст. ложки сыра пармезан, 400 г шпината, 2 л воды.*

Воду доводят до кипения. Фарш перемешивают с нарезанной петрушкой, зубчиком чеснока, шпинатом. Из фарша формируют фрикадельки, опускают в подсоленный кипяток, варят около 10 мин, пока фрикадельки не всплывут. Подают с сухариками, крекерами, отваренным бурым рисом.

♦ ***Овощной суп.*** *3 стебля сельдерея, 1 головка лука, 1 репа, 1 морковь, 1 кабачок, 1 батат, пучок петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, перец горошком.*

Овощи моют, чистят, нарезают кубиками. Воду кипятят, в нее выкладывают овощи, варят около 10 мин, добавляют лавровый

лист и перец.

♦ ***Суп капустный.*** *1 кольраби, 1/2 вилка цветной капусты, 300 г белокочанной капусты, белый перец, 1 стакан нежирного молока, 3 стакана воды.*

Капусту моют, нарезают (кольраби предварительно очищают от кожуры). Воду смешивают с молоком, белым перцем, доводят до кипения. В молоко выкладывают капусту, варят 20 мин.

♦ ***Суп со стручковой фасолью.*** *400 г стручковой фасоли, 1 репа, 1 морковь, 200 г капусты, 50 г зеленого горошка, 1 головка лука, 2 ст. ложки оливкового масла, лавровый лист, перец горошком.*

Овощи моют, чистят, нарезают, варят 15 мин, добавляют растительное масло, лавровый лист, перец горошком.

♦ ***Суп-пюре из батата.*** *4 крупных батата, 5 шт. моркови, 3 стакана нарезанного лука-порея, пучок стеблей сельдерея, 1 головка лука, 2 л воды, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 1 горошек перца, 4 веточки укропа.*

Бататы, морковь моют, чистят, нарезают кубиками. Вместе с нарезанными стеблями сельдерея и луком-пореем овощи кладут в кипящую воду, добавляют растительное масло, солят, кладут лавровый лист и горошек перца, целую головку лука. Варят на медленном огне 30 мин. Затем вынимают лавровый лист. Суп остужают, взбивают блендером. Перед подачей суп посыпают укропом.

♦ ***Суп-пюре из овощей.*** *200 г белокочанной капусты, 200 г шпината (свежего или замороженного), 1 небольшая белая репа, 3 стебля лука-порея, 3 стебля сельдерея, 2 головки лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2,5 л воды, 4 ст. ложки нарезанной петрушки и укропа, 1/2 стакана обезжиренного молока.*

Капусту шинкуют. Репу моют, чистят, нарезают брусочками. Режут лук-порей, шпинат, сельдерей, смешивают с капустой, выкладывают в кипящую воду, добавляют лук, растительное масло, варят 10 мин, затем вливают обезжиренное молоко, варят еще 5 мин после закипания. Затем суп остужают, взбивают до состояния пюре. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп-пюре из сельдерея.*** *1,5 л овощного бульона, 1 л воды, 5 головок репчатого лука, 2 пучка стеблей сельдерея (с листьями), 2 ст. ложки растительного масла, 1 белая репа, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка нарезанной петрушки и укропа.*

Репу моют, чистят, нарезают мелкими кубиками. Лук и сельдерей очищают и мелко нарезают, выкладывают в растительное масло и тушат в нем несколько минут. Затем вливают воду и овощной бульон, кладут нарезанный лук, всыпают нарезанную репу, доводят до кипения и варят до мягкости репы.

Затем суп солят, остужают, взбивают в блендере, перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп-пюре из лука-порея, капусты и зелени.*** *150 г нарезанного лука-порея, 2 ст. ложки канолового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 100 г шпината, 200 г зеленого горошка (замороженного или консервированного), 200 г капусты, 2 л воды, 2 ст. ложки нарезанной петрушки.*

Лук-порей моют, чистят, мелко нарезают. Капусту мелко шинкуют, режут шпинат. Разогревают каноловое масло, в него кладут нарезанный лук-порей, тушат 5 мин на маленьком огне, затем вливают воду, добавляют нарезанные овощи, горошек, солят, наливают лимонный сок. Доводят суп до кипения, варят около 10 мин, затем остужают, измельчают в блендере. Перед подачей суп посыпают нарезанной петрушкой.

♦ ***Капустный суп с бараниной.*** *400 г постной вырезки баранины, 2 л воды, 2 головки лука, 2 ч. ложки семян кунжута, 1 лавровый лист, 300 г капусты белокочанной, 1 морковь.*

Баранину моют, нарезают на кусочки, кладут в воду, доводят до кипения, добавляют специи и соль, варят на медленном огне до мягкости мяса. Затем в суп кладут нарезанную капусту, очищенную морковь, лук и варят еще 15 мин. Мясо можно вынуть и использовать для второго блюда. Суп можно заморозить.

♦ ***Свекольник с грибами.*** *3 средние свеклы, 2 л воды, 3 ст. ложки лимонного сока, 3 больших белых гриба, нарезанных маленькими кусочками, 2 ст. ложки растительного масла.*

Свеклу моют, варят, очищают от кожуры, нарезают мелкими кубиками. Кипятят воду, в нее кладут свеклу, нарезанные грибы, вливают лимонный сок, растительное масло. Варят около получаса, солят. Подавать можно как горячим, так и холодным.

♦ ***Суп из тыквы и яблок.*** *300 г тыквы без кожуры, 3 больших яблока, 1 л овощного бульона, 1 головка лука, 1 стебель сельдерея, щепотка сухого розмарина, щепотка сухого майорана, 3 ст. ложки петрушки и укропа.*

Тыкву моют, очищают от кожуры и семян, режут кубиками. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кусочками. Сельдерей моют, режут. Тыкву и яблоки выкладывают в бульон, варят около 20 мин на медленном огне, затем суп остужают, взбивают блендером до состояния пюре. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Ячменный суп на курином бульоне.*** *1 куриная грудка, 2 стакана ячменной крупы, 3 л воды, 1 луковица, 3 стебля сельдерея, 3 моркови, 1 лавровый лист, горошек перца.*

Промывают куриную грудку. Варят бульон из куриного мяса с добавлением лаврового листа, перца. Кипятят воду, в нее кладут

куриную грудку и варят с головкой лука до мягкости мяса, затем лук вынимают, всыпают промытую ячменную крупу, варят 15 мин, добавляют очищенную и нарезанную морковь, нарезанный сельдерей, солят. Варят еще 15 мин.

♦ ***Луковый суп с сыром.*** *6 крупные головки лука, 3 ст. ложки шафранового масла, 1 ст. ложка канолового масла, 3 зубчика нарезанного чеснока, 1,5 л овощного бульона или воды, 1/2 ч. ложки коричневого сахара, 6 сухариков из муки грубого помола, семена кунжута, 50 г нежирного твердого сыра.*

Лук чистят и нарезают, тушат в смеси шафранового и канолового масла 5 мин на маленьком огне, затем добавляют чеснок, сахар, тушат еще 5 мин. После этого добавляют бульон или воду, доводят до кипения, варят на медленном огне 20 мин, солят. Затем суп разливают по тарелкам, посыпают натертым сыром. Подают с сухариками.

♦ ***Овощной бульон.*** *2 л воды, 2 моркови, 4 стебля сельдерея, 2 головки лука, 1 зубчик чеснока, 2 ч. ложки обжаренных семян кунжута, 1 лавровый лист, 1 горошек перца, 3 веточки петрушки.*

Морковь моют, чистят. Доводят воду до кипения. В нее кладут морковь, очищенный целый лук, стебли сельдерея, чеснок, лавровый лист и перец. Варят на небольшом огне при закрытой крышке. Затем овощи из бульона достают, а его используют для готовки супов и вторых блюд. Остывший бульон можно разлить в разделитель и поставить в морозильник, тогда можно будет в дальнейшем использовать замороженные бульонные кубики.

Морковный суп. *5 шт. крупной моркови, 2 лука-порея, 1 л овощного бульона, нарезанная петрушка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 лавровый лист, щепотка куркумы.*

Морковь моют, очищают, нарезают, кладут в кипящий бульон, добавляют лук-порей, куркуму, растительное масло, лавровый лист, солят. Варят суп до мягкости моркови, затем охлаждают и взбивают блендером. Перед подачей посыпают нарезанной петрушкой.

♦ ***Рыбный суп.*** *2 филе рыбы (камбала, треска, минтай и пр.), 200 г филе лосося, 1 лук-порей, 1 л воды, 2 пакетика шафрана, 2 зубчика чеснока, 2 стебля сельдерея, 3 моркови, 70 г нарезанного фенхеля, 50 г нарезанного пастернака, 1 ст. ложка оливкового масла, лавровый лист.*

Филе рыбы моют. В кастрюле разогревают масло, в нем обжаривают нарезанный лук и чеснок, вливают воду, добавляют шафран, рыбное филе, очищенные и нарезанные овощи, лавровый лист, оливковое масло, варят 15–20 мин.

♦ ***Суп из цукини на курином бульоне.*** *1 куриная грудка, 1/3 стакана бурого риса, 2 л воды, 3 стебля сельдерея, нарезанный лук-*

порей, 3 зубчика чеснока, 5 ст. ложек лимонного сока, 1 цукини, 3 ст. ложки нарезанной петрушки и укропа.

Куриную грудку промывают, заливают водой, варят бульон около 40–50 мин на небольшом огне. Рис предварительно замачивают, затем промывают и кладут в бульон вместе с нарезанным сельдереем, луком-пореем, очищенным и нарезанным кубиками цукини. Варят до мягкости цукини, добавляют лимонный сок, солят, доводят до кипения, выключают. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп из моркови и сельдерея на курином бульоне.*** *1 куриная грудка, 5 шт. моркови, 2 стебля сельдерея, 1 корень сельдерея, 1 головка лука, 1/2 ст. ложки молотого имбиря, 1 ч. ложка мускатного ореха, 2 л воды, нарезанный зеленый лук.*

Морковь, корень сельдерея моют, чистят. Куриное филе промывают, кладут в воду, варят бульон с корнеплодами. Когда куриное мясо станет мягким, вынимают коренья, натирают их на терке, в суп кладут нарезанный сельдерей, молотый имбирь, мускатный орех, варят 15 мин, выкладывают в суп натертые корнеплоды. Перед подачей посыпают нарезанным зеленым луком.

♦ ***Суп из шпината и тофу.*** *200 г нарезанного шпината (можно использовать замороженный шпинат), 1 пакетик тофу, 2 л овощного бульона, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 лавровый лист, 1 головка лука, растительное масло, лимонный сок.*

Воду кипятят, в нее кладут шпинат, нарезанный тофу, головку лука, растительное масло, лимонный сок. Варят 15 мин.

♦ ***Суп из шпината с фрикадельками из баранины.*** *Для фрикаделек: 300 г фарша баранины, 2 дольки чеснока, 3 ст. ложки нарезанной петрушки, 1 ст. ложка нарезанного сыра пармезан, 5 сухариков, 1 яйцо. Для супа: 2 л воды, 900 г нарезанного шпината.*

Воду кипятят. Готовят фарш для фрикаделек: фарш смешивают с раздавленным чесноком, нарезанной петрушкой, размоченными сухариками, яйцом, натертым сыром. Формируют шарики диаметром приблизительно 1,5 см, выкладывают в кипяток, варят до всплытия фрикаделек, затем добавляют шпинат и варят еще 5 мин. Подавать можно с отваренным бурым рисом.

♦ ***Быстрый овощной суп.*** *Пучок сельдерея, 1 головка лука, 1 желтая репа, 3 моркови, нарезанный лук-порей, 1 цукини, нарезанная петрушка, 1 ст. ложка растительного масла, 1,5 л воды, лавровый лист.*

Воду доводят до кипения. Репу, морковь, цукини моют, чистят, нарезают мелкими кубиками, затем выкладывают в кипяток вместе с нарезанным сельдереем, солят, добавляют

растительное масло, лавровый лист. Варят 15 мин. Перед подачей посыпают нарезанной петрушкой.

♦ ***Суп из овощей.*** *2 л воды, 2 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 белая репа, 2 лука-порея, 300 г белокочанной капусты, 100 г зеленого горошка, 3 стебля сельдерея, 100 г стручковой фасоли, 1 кольраби, нарезанная петрушка.*

Морковь, репу моют, чистят, нарезают кусочками. В кастрюле разогревают масло, в него кладут нарезанные морковь, репу, лук-порей, капусту, тушат 5–7 мин на маленьком огне. К тушеным овощам добавляют нарезанные стручки фасоли, горошек, сельдерей, наливают воду, доводят до кипения. Варят около 20 мин вместе с лавровым листом, пока овощи не станут мягкими. Перед подачей посыпают суп нарезанной петрушкой.

Десерт

♦ ***Запеченные яблоки с творогом.*** *7 яблок, 2 ст. ложки коричневого сахара, 1 ч. ложка корицы, 1/4 ч. ложки мускатного ореха, 100 г творога.*

Творог растирают с сахаром, корицей, добавляют мускатный орех. Яблоки моют, вычищают сердцевину, наполняют творогом. Яблоки ставят в духовку, выпекают при температуре 160 °С 5–7 мин.

♦ ***Кекс из тыквы.*** *3/4 чашки цельнозерновой муки, 1/2 стакана меда, пакет разрыхлителя, 1/4 ч. ложки корицы, 1 ч. ложка мускатного ореха, 2 ст. ложки молока, 300 г тыквы, 1/8 стакана растительного масла, 1 яйцо.*

Молоко, яйца, масло взбивают вместе. Остальные компоненты смешивают в другой посуде, затем к ним добавляют молочную смесь. Все тщательно взбивают, массу раскладывают в формочки, готовят в духовке при температуре 180 °С до появления коричневой корочки.

♦ ***Яблочный мусс.*** *500 г яблок, 5 ст. ложек меда, 3 ст. ложки воды, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 яичных белка, 1/4 ч. ложки корицы.*

Яблоки моют, чистят, режут на пласты, тушат с медом и лимонным соком. Яйца моют, разбивают, отделяют белки от желтков. Белки взбивают до плотной пены. Яблочное пюре взбивают с белком, охлаждают, смешивают с корицей.

♦ ***Шербет из манго.*** *1 папайя, 2 манго, 1/4 стакана меда, 1/2 стакана воды, 2 ч. ложки лимонного сока, 5 ст. ложек нарезанной мяты.*

Манго и папайю моют, чистят, режут на кусочки, измельчают до состояния пюре. Добавляют в пюре мед, лимонный сок, нарезанную мяту. Массу выкладывают в форму, ставят в морозильник.

♦ ***Шербет из ананаса.*** *Кусочки ананаса, 2 банана, 1/4 стакана виноградного сока.*

Ананас и банан измельчают в миксере до состояния пюре, смешивают с виноградным соком, выкладывают в форму, ставят в морозильную камеру.

♦ ***Крем из творога.*** *1 стакан обезжиренного творога, 1/2 стакана обезжиренного йогурта, 2 ст. ложки меда.*

Творог взбивают с йогуртом вместе с медом. Можно подавать вместе с фруктами.

♦ ***Абрикосовое пюре.*** *300 г кураги, 3 ст. ложки апельсинового сока, корицы.*

Курагу промывают, замачивают в кипятке, измельчают в миксере, смешивают с апельсиновым соком, корицей.

♦ ***Кекс.*** *2 чашки цельнозерновой муки, 1 пакетик разрыхлителя, 1 ч. ложка корицы, 3 яйца, 1 стакан растительного масла, 1/2 стакана меда, 3 моркови, 1/2 стакана изюма, 3 ст. ложки нарезанных миндальных орехов, щепотка соли.*

Смешивают муку с разрыхлителем, солью, корицей. Яйца разбивают, в 2 яйцах отделяют белок от желтка, белок и яйцо взбивают в густую пену. Морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с изюмом, медом, в массу вмешивают яичную смесь, хорошо перемешивают, всыпают муку. Добавляют растительное масло, нарезанные миндальные орехи, тщательно вымешивают однородное тесто. Выпекают при температуре 180 °С около 50 мин до готовности (для проверки готовности кекс протыкают спичкой – если на спичке не останется теста, то кекс готов).

♦ ***Тыквенный крем.*** *500 г тыквы без кожуры, 1 ч. ложка корицы, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка апельсинового сока, 1 ч. ложка натертого имбиря, щепотка соли, 2 яйца, 1 стакан обезжиренного молока.*

Тыкву моют, пекут до готовности, затем разминают в пюре. Смешивают с корицей, медом, апельсиновым соком, вливают тонкой струйкой молоко. Отдельно взбивают яйца, вмешивают в массу. Все тщательно перемешивают до однородности, выкладывают в форму. Форму ставят в емкость с водой. Готовят в духовке при температуре 180 °С около 50 мин. Затем охлаждают, подают в холодном виде.

♦ ***Печеные яблоки с сухофруктами.*** *4 больших зеленых яблока, 30 г темного изюма без косточек, 30 г чернослива без косточек, 30 г кураги, грецкие орехи, 1 ч. ложка корицы, 1 ст. ложка белого вина.*

Сухофрукты промывают, замачивают на несколько минут в кипятке, затем вынимают и перемешивают с нарезанными орехами, корицей и вином. Яблоки моют, очищают от сердцевины и семян. Внутрь кладут фруктовую смесь. Фаршированные сухофруктами яблоки ставят на противень. Оставшуюся фруктовую массу выкладывают рядом с яблоками. Пекут в духовке при температуре 160 °С около 10–15 мин.

♦ ***Печеные бананы в лимонном соке.*** *4 банана, 4 ч. ложки лимонного сока.*

Бананы очищают, поливают лимонным соком, кладут на противень и пекут 5 мин при температуре 160 °С.

♦ ***Бананы в горьком шоколаде.*** *4 банана, 200 г горького шоколада, листики мяты.*

Растапливают шоколад. Бананы очищают, обмакивают в шоколад, посыпают нарезанными листиками мяты.

♦ ***Груши с виноградом.*** *4 большие груши, горсть винограда без косточек, 1 ст. ложка белого сухого вина, 1 ч. ложка корицы.*

Груши моют, освобождают от сердцевины и косточек. Виноград моют, выкладывают в середину груш, поливают белым вином и посыпают корицей. Можно поставить в разогретую духовку на несколько минут.

♦ ***Чизкейк на овсяных хлопьях.*** *1 стакан мелких овсяных хлопьев, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. ложки виноградного сока, 220 г обезжиренного диетического жидкого творога, 200 г обезжиренного творога, 1 яйцо, 2 белка, 2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 стакана сахара, 1 ч. ложки ванильного порошка, пачка разрыхлителя (10 г).*

Яйцо и белки взбивают в плотную пену, всыпают сахар, ванильный порошок, продолжают взбивать, Отдельно взбивают творог с виноградным и лимонным соком, смешивают. Перемалывают овсяные хлопья, перемешивают со сметаной, добавляют разрыхлитель, выкладывают нижним слоем на противень. Сверху на основу кладут творожный слой. Готовят 40 мин в духовке при температуре 180 ˚С.

♦ ***Тарталетки с начинкой.*** *Для тарталеток: 2 стакана цельнозерновой муки, 1/2 стакана теплой воды, 1/2 чашки подсолнечного масла. Для начинки: 5 яблок, персиков, груш или других фруктов, щепотка корицы, 1 ч. ложка мускатного ореха.*

Готовят тарталетки. Муку смешивают с теплой водой и растительным маслом. Тесто раскатывают, вырезают кружки, на каждый кружок выкладывают фрукты, посыпают корицей. Готовят в духовке в течение 20 мин при температуре 180 ˚С.

♦ ***Желе из фруктов.*** *1 стакан концентрированного фруктового сока, 2 пакетика желатина, 1 баночка обезжиренного йогурта, 1 фрукт, 1 ч. ложка коричневого сахара.*

Желатин растворяют в половине сока. Вторую половину нагревают, затем туда вливают растворенный желатин, всыпают сахар, размешивают. Фрукт натирают на терке, смешивают пюре с соком, разливают по формочкам, ставят в холодильник.

♦ ***Фруктовое желе.*** *3 стакана ягод (можно смесь разных ягод и кусочков плодов), 2 стакана сока (лучше выбрать персиковый, виноградный или абрикосовый), 2 пакетика желатина, 1 ст. ложка лимонного сока.*

В нескольких ложках сока растворяют желатин по инструкции, затем вводят весь оставшийся сок. Фрукты нарезают кусочками, ягоды оставляют целыми, их выкладывают в форму нижним слоем, заливают соком с желатином, ставят в

холодильник.

Можно также часть сока с желатином залить нижним слоем, поставить в холодильник, затем положить в него ягоды, сверху залить оставшимся соком и снова поставить в холодильник. Перед подачей форму нагревают в горячей воде и затем опрокидывают содержимое на тарелку.

Заключение

В организме женщины постоянно происходят изменения, связанные с их физиологией. Женщине приходится испытывать ежемесячную перестройку гормонального фона из-за менструального цикла, ее организм подвергается испытаниям во время беременности, родов и выкармливания детей.

К 40 годам нередко развивается дефицит железа в крови и анемия, мышечная масса заменяется жировой, постепенно начинают нарастать гормональные возрастные проблемы, которые вызывают хрупкость костей. Конечно, все эти перемены в организме не могут не сказываться на внешнем облике: нередко они ведут к нарастанию веса, изменению контура лица, ломкости ногтей, сухости волос, вялой коже, темным кругам под глазами.

Повернуть вспять время невозможно, так же как нельзя изменить физиологические процессы в организме, сделать их менее стрессовыми для женщины. Однако, обладая знаниями в области здорового питания, влияния тех или иных веществ на работу организма, их воздействия на внешний вид, можно отрегулировать свой рацион таким образом, чтобы исключить отрицательно влияющие продукты и принимать в пищу только то, что придает силы и здоровье.

Питаться правильно – совсем не скучно, и именно это мы старались доказать в данной книге, приведя здоровые и вкусные рецепты, включение которых в меню обязательно сделает женщину красивой, активной и здоровой. В нашей книге мы предложили обратить внимание прежде всего на продукты питания, которые являются источниками витаминов и полезных веществ, способных поддержать гормональный баланс в женском организме, замедлить старение, дать возможность оставаться привлекательной долгие годы. Приятного аппетита, и будьте красивы!

Приложение

Таблица содержания витамина А (мг/100 г)

Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А
Печень говяжья	8,200	Печень трески	4,400	Маргарин «Экстра»	1,500	Масло сливочное несол.	0,590
Масло сливочное диет.	0,430	Масло бутербродное	0,400	Масло крестьянское	0,400	Сливки сухие	0,350
Сыр «Чеддер»	0,300	Сыр «Российский»	0,260	Сыр «Рокфор»	0,250	Яйцо куриное	0,250
Сердце говяжье	0,230	Сметана, 30% жирн.	0,230	Почки говяжьи	0,230	Сыр «Пошехонский»	0,230
Сыр «Голландский»	0,210	Сыр плавленый	0,150	Сливки, 20% жирн.	0,150	Молоко сухое цельное	0,130
Брынза	0,100	Сыр «Прибалтийский»	0,100	Творог жирный	0,100	Кура	0,070
Мороженое сливочное	0,060	Сливки, 10% жирн.	0,060	Молоко сгущенное с сах.	0,040	Молоко сгущенное стерил.	0,040
Сухари сливочные	0,038	Печенье сахарное	0,038	Молоко коровье	0,030	Майонез «Провансаль»	0,020
Ацидофилин	0,020	Простокваша	0,020	Какао-порошок	0,020	Кефир жирный	0,020
Маргарин сливочный	0,020	Какао с молоком	0,018	Кофе с молоком	0,011	Колбаса докторская	0,010
Треска	0,010	Молоко сухое обезжир.	0,010	Мясо кролика, ставрида	0,010	Майонез столовый	0,010

Таблица содержания каротина (мг/100 г)

Продукт	Каротин	Продукт	Каротин	Продукт	Каротин	Продукт	Каротин
Облепиха	10,00	Рябина садовая	9,00	Шиповник сухой	6,70	Черемша	4,20
Шиповник свежий	2,60	Перец сладкий красный	2,00	Петрушка	1,70	Тыква	1,50
Укроп	1,40	Томаты грунтовые	1,20	Морковь желтая	1,10	Печень говяжья	1,00
Перец сладкий зеленый	1,00	Сок томатный	0,50	Персики	0,50	Горошек зеленый	0,40
Дыня	0,40	Капуста брюссельская	0,30	Масло сливочное	0,20	Сыр	0,17
Сметана, 30% жирн.	0,15	Капуста краснокочанная	0,10	Капуста кольраби	0,10	Арбуз	0,10
Омлет натуральный	0,09	Сыр плавленый	0,08	Огурцы соленые	0,06	Яйцо куриное	0,06
Огурцы грунтовые	0,06	Капуста белокочанная	0,06	Брынза	0,06	Сливки, 20% жирн.	0,06
Творог жирный	0,06	Апельсины	0,05	Орехи грецкие	0,05	Треска	0,03
Земляника, яблоки	0,03	Мороженое сливочное	0,03	Сливки, 10% жирн.	0,03	Яблоки сушеные	0,02

Таблица содержания витамина Е (мг/100 г)

Продукт	Витамин Е	Продукт	Витамин Е
Масло соевое	120	Масло кукурузное	100
Масло хлопковое	90	Масло подсолнечное	60
Проросшие зерна пшеницы	25	Проросшие зерна кукурузы	15–25
Зерна овса	18–20	Рожь	10
Кукуруза	10	Пшеница	6,5–7,5
Бобовые	5	Масло сливочное	1,5–2,5
Овощи	1,5–2,0	Говядина	2
Треска	1,5	Палтус	1,5
Сельдь	1,5	Молоко	0,1–0,5

Таблица содержания железа (мг/100 г)

Продукт	Железо	Продукт	Железо	Продукт	Железо	Продукт	Железо
Какао-порошок	14,80	Бифидолакт	11,00	Печень говяжья	6,90	Горох	6,80
Крупа гречневая	6,65	Мин. вода «Полюстрово»	6,00	Почки говяжьи	5,95	Сердце говяжье	5,95
Грибы белые свежие	5,20	Крупа гречневая	4,90	Хлеб пшеничный зерновой	4,80	Крупа овсяная	3,92
Хлеб ржаной	3,90	Крупа «Геркулес»	3,63	Мука ржаная обойная	3,50	Хлеб столовый подовый	3,37
Мясо кролика	3,30	Дрожжи	3,18	Конина, 1 кат.	3,10	Фундук	3,00
Изюм	3,00	Говядина	2,90	Мука ржаная сеяная	2,90	Колбаса полукопченая	2,70
Крупа пшенная	2,70	Мозги говяжьи	2,60	Яйцо куриное	2,50	Консервы рыбные	2,45
Подберезовики свежие	2,40	Паста томатная	2,30	Груши	2,30	Орехи грецкие	2,30
Яблоки	2,20	Мука пшеничная, 1 с.	2,10	Колбаса вареная	2,10	Печенье	2,10
Баранина	2,09	Батон	1,98	Булка сдобная	1,97	Свинина жирная	1,94
Сухари	1,93	Печень трески	1,90	Хлеб пшеничный, 1 с.	1,86	Крупа ячневая	1,81
Крупа перловая	1,81	Сосиски молочные	1,80	Куры	1,60	Макароны, в. с.	1,58
Чеснок	1,50	Свекла	1,40	Капуста цветная	1,40	Капуста брюссельская	1,30
Повидло яблочное	1,30	Паста «Океан»	1,30	Пюре яблочное	1,30	Сыры твердые	1,20
Клубника	1,20	Мука пшеничная, в.с.	1,20	Хлеб пшеничный	1,12	Кальмар	1,10
Ставрида	1,10	Крупа рисовая	1,02	Арбуз	1,00	Дыня	1,00
Редис	1,00	Редька	1,00	Лук зеленый	1,00	Крупа манная	0,96
Картофель	0,90	Сыр плавленый	0,90	Помидоры	0,90	Лук репчатый	0,80
Морковь	0,70	Абрикосы	0,70	Горошек зеленый	0,70	Сок томатный	0,70
Треска	0,65	Персики	0,60	Сливки сухие	0,60	Огурцы	0,60
Виноград	0,60	Капуста кольраби	0,60	Капуста краснокочанная	0,60	Перец сладкий	0,60
Салат	0,60	Капуста белокочанная	0,60	Молоко сухое обезжиренное	0,55	Молоко сухое цельное	0,52
Творог	0,46	Брынза	0,46	Тыква	0,46	Баклажаны	0,40

Продукт	Железо	Продукт	Железо	Продукт	Железо	Продукт	Железо
Капуста квашеная	0,40	Сок виноградный	0,40	Сок яблочный	0,30	Сметана	0,30
Апельсины	0,30	Грейпфруты	0,30	Молоко сгущенное с сахаром	0,21	Молоко коровье	0,20
Молоко сгущенное стерилизов.	0,20	Масло сливочное	0,20	Мороженое сливочное	0,15	Кефир, простокваша	0,08

Таблица содержания йода в (мкг/100 г)

Продукт	Йод	Продукт	Йод
Атлантические сардины в масле	27	Печень трески	370
Брокколи	15	Пикша	245
Ветчинная колбаса	54	Плавленые сыры (с добавками)	до 18
Говядина	11,5	Пресноводная рыба (приготов-ленная)	74
Горох	10	Пшеничная мука	до 10
Гречка	3,5	Рожь	8,3
Замороженное рыбное филе	27	Сайда	200
Зелень	6–15	Свекла	6,8
Камбала	190	Свинина	16,7
Капуста	6,5	Сельдь в соусе	6
Картофель	4	Сельдь свежая	66
Картофель	5,8	Твердые сыры (Эдам)	11
Копченное рыбное филе	43	Треска	130
Креветки жареные	11	Устрицы сырые	60
Креветки свежие	190	Устричные консервы	5
Куриные яйца	10	Фасоль	12,5
Лосось	200	Фельд-салат	до 60
Макрель свежая	100	Форель	3,5
Масло сливочное	9	Фрукты	2
Молочные продукты	4–11	Хлеб	6–9
Морепродукты после кулинарной обработки	5–400	Хлеб (специальный)	до 31
Морковь	6,5		

Продукт	Йод	Продукт	Йод
Морская капуста (водоросли)	500–3000	Хлеб обычный	9
Морской окунь	145	Цельное молоко	до 19
Мясо	3	Шампиньоны	18
Овес	20	Шпинат	12
Овощи	1–10		

Таблица содержания марганца (мг/1 кг свежей массы)

Продукты	Марганец	Продукты	Марганец
Молоко	0,04	Свекла	2–10
Мясо (говядина, баранина, телятина, бекон, птица)	0–50	Свинина	2–10
Рыба (лосось, треска, крабы, раки)	0,5–2	Сливы	2–10
Оливковое масло	0,5–2	Смородина	2–10
Мед	0,5–2	Спаржа	2–10
Горчица	0,5	Сыры	2–10
Лимон	0,5	Устрицы	2–10
Сельдерей	0,5–2	Фасоль	2–10
Бананы	2–10	Финики	2–10
Брусника	2–10	Хлеб пшеничный и ржаной	2–10
Виноград	2–10	Черника	2–10
Грибы	2–10	Чернослив	2–10
Дрожжи	2–10	Яичный желток	2–10
Зеленый горошек	2–10	Мука пшеничная	10–70
Инжир	2–10	Горох и фасоль (сухие зерна)	30
Капуста белокочанная	2–10	Желатин	30
Капуста цветная	2–10	Малина	30
Картофель	2–10	Орех кокосовый	30
Лук	2–10	Рис	30
Мед темный	2–10	Салат	30
Морковь	2–10	Шоколад	30
Огурцы	2–10	Шпинат	30

Продукты	Марганец	Продукты	Марганец
Оливки	2–10	Ячмень	30
Петрушка	2–10	Какао	35
Печень	2–10	Овсяная мука, овсяные хлопья	36
Помидоры	2–10	Каштан съедобный	40
Почки	2–10	Мука соевая	40
Ревень	2–10	Клюква	40–200
Редька	2–10	Перец	65
Репа	2–10	Чай (различные сорта)	150–900
Ржаная мука	2–10		

Таблица содержания селена (мкг/100 г)

Продукт	Селен	Продукт	Селен
Вешенки (сушеные)	110	Тунец	12
Белые грибы (сушеные)	100	Овсяные хлопья «Геркулес»	12
Кокос (мякоть, стружка)	80	Нут	12
Фисташки	45	Пшеничные отруби	11
Сало (свиное)	20–40	Яйца	7–10
Чеснок	20–40	Рис	10
Пшеница	до 40	Фасоль	9
Белый хлеб	18–25	Горох	8
Брынза	25	Семечки подсолнуха	7
Морская рыба	2–20	Соя	6
Кукурузная крупа	18	Печень говяжья	4–6
Манка	15	Говядина	1–3,5
Мука пшеничная	8–15	Грудное молоко	1–3
Гречка	14		

Таблица содержания меди (мг/100 г)

Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь
Печень трески	12,50	Какао-порошок	4,55	Печень говяжья	3,80	Кальмар	1,50

Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь
Фундук	1,13	Горох	0,75	Макароны, в.с.	0,70	Крупа гречневая	0,64
Орехи грецкие	0,53	Крупа овсяная	0,50	Паста томатная	0,46	Сердце говяжье	0,45
Почки говяжьи	0,45	Крупа «Геркулес»	0,45	Крупа пшенная	0,37	Крупа ячневая	0,37
Изюм	0,36	Хлеб пшеничный зерновой	0,32	Дрожжи	0,32	Крупа перловая	0,28
Крупа рисовая	0,25	Баранина	0,24	Мука ржаная	0,23	Хлеб ржаной	0,22
Консервы рыбные в масле	0,21	Конина	0,21	Мозги говяжьи	0,20	Колбаса полукопченая	0,18
Сосиски	0,18	Колбаса вареная	0,18	Говядина	0,18	Мука пшеничная, 1 с.	0,18
Тыква	0,18	Редька	0,15	Редис	0,15	Треска	0,15
Картофель	0,14	Свекла	0,14	Баклажаны	0,14	Абрикосы	0,14
Батон, булка сдобная	0,14	Хлеб пшеничный, 1 с.	0,13	Горошек зеленый	0,13	Чеснок	0,13
Клубника	0,13	Молоко сухое	0,12	Груши	0,12	Салат	0,12
Помидоры	0,12	Ставрида	0,11	Яблоки	0,11	Яблочное пюре	0,11
Мука ржаная сеяная	0,11	Перец сладкий	0,10	Огурцы	0,10	Мука пшеничная, в.с.	0,10
Сок томатный	0,10	Свинина жирная	0,10	Сухари	0,09	Лук зеленый	0,09
Лук репчатый	0,09	Сыр «Голландский»	0,09	Сыр «Чеддер»	0,09	Сыр «Пошехонский»	0,09
Яйцо куриное	0,08	Сыр плавленый	0,08	Морковь	0,08	Хлеб пшеничный, в.с.	0,08
Виноград	0,08	Курица	0,08	Капуста белокочанная	0,08	Творог	0,07
Брынза	0,07	Крупа манная	0,07	Апельсины	0,07	Грейпфруты	0,07
Сыр «Рокфор»	0,06	Сливки сухие	0,06	Сок яблочный	0,06	Сыр «Российский»	0,05
Сыр «Прибалтийский»	0,05	Персики	0,05	Арбуз	0,05	Дыня	0,05
Сок виноградный	0,04	Молоко сгущенное	0,03	Бифидолакт	0,03	Сливки	0,02
Сметана	0,02	Мороженое сливочное	0,02	Кефир, простокваша	0,01	Масло сливочное	0,01

Таблица содержания цинка (мг/100 г)

Продукт	Цинк	Продукт	Цинк
Дрожжи для выпечки	9,97	Салат хумус	1,10
Кунжутное семя	7,75	Яйца	1,10
Тыквенные семечки	7,44	Чипсы	1,06
Куриные сердца (вареные)	7,30	Горох (вареный)	1,00
Говядина (отварная)	7,06	Лосось (консервированный)	0,92
Арахис	6,68	Тунец в масле	0,90
Какао-порошок	6,37	Грибы (вареные)	0,87
Семечки подсолнечника	5,29	Тофу	0,80
Язык говяжий (отварной)	4,80	Шпинат (отварной)	0,76
Тхина	4,62	Курага	0,74
Кедровые орехи	4,28	Коричневый рис (вареный)	0,63
Индюшиные ножки (жаренные в гриле)	4,13	Пшеничная каша	0,57
Попкорн	3,44	Вермишель	0,53
Яичный желток	3,11	Овсянка (вареная)	0,49
Пшеничная мука грубого помола	2,93	Кукуруза	0,48
Грецкие орехи	2,73	Чернослив	0,46
Арахисовое масло	2,51	Белый рис (вареный)	0,45
Кокосовый орех	2,01	Молоко 1% жирности	0,39
Бобы хумуса (вареные)	1,53	Зеленый лук	0,39
Фалафель	1,50	Брокколи (вареная)	0,38
Сардины	1,40	Цветная капуста (вареная)	0,31
Фасоль (отварная)	1,38	Авокадо	0,31
Чечевица (отварная)	1,27	Редис	0,30
Котлеты из карпа	1,20	Морковь (вареная)	0,30
Зеленый горошек (отварной)	1,19		

Таблица содержания белков и жиров

Продукт, 100 г	Белки	Жиры	Калории
Арахис	26,4	4,3	552
Баранина	22	17,2	243

Продукт, 100 г	Белки	Жиры	Калории
Батон обыкновенный	8,1	1	236
Батон с отрубями	9,3	2,9	274
Бефстроганов	17,9	14,3	228
Бифштекс	24,9	11	214
Блинчики	5,2	3,2	187
Блинчики с творогом или сметаной	25,9	33,2	641
Бублик	9,1	1,2	285
Ватрушка творожная	10,7	12,4	319
Вафли с фруктовой начинкой	3,3	2,9	351
Галеты	9,3	10,3	416
Говядина постная	28,6	6,2	170
Говядина	28,8	16,8	254
Горбуша	23,1	7,9	163
Горошек зеленый	22,5	0,2	74
Грецкие орехи	15,7	62,1	701
Гречневая каша на воде вязкая	3,3	3	90
Гречневая каша рассыпчатая	6	1,7	163
Запеканка из нежирного творога	17,7	4,3	171
Запеканка из полужирного творога	16,5	11,8	232
Зелень (петрушка, щавель, укроп, салат и др.)	1,6–3,8	0,4	17–50
Икра красная	31,7	13,8	251
Икра минтая	28,4	1,8	131
Икра черная	28,7	9,8	205
Индейка	26,2	13,6	226
Йогурт, 1,5% жирности	5	1,5	51
Кабачки	0,8	1,9	41
Кальмар (филе)	19	2,1	76
Камбала	17,9	3,4	104
Капуста	1,9	0,1	28
Капуста цветная отварная	0,1	0,3	27
Каштаны жареные	3,3	2,3	183
Кедровые орехи	12,1	61,1	630
Кефир жирный	3	3,3	56
Кефир обезжиренный	4,3	1	49

Продукт, 100 г	Белки	Жиры	Калории
Кешью	25,3	53,7	634
Крабы	18,6	1,2	85
Креветки	18,1	1,1	83
Крекеры	9,3	14,2	440
Кролик	24,6	7,7	175
Кура	25,2	7,4	170
Лаваш	9,2	1,2	278
Лук зеленый (перо)	1,4	–	20
Лук репчатый	1,5	–	42
Макароны в. с.	10,5	1,2	338
Макароны яичные	11,4	2,2	346
Миндаль	18,7	57,8	650
Минтай	17,7	1	78
Молоко обезжиренное	3	0,05	31
Молоко, 3,2% жирности	3	3,2	58
Морковь	1,4	0,1	35
Мука ржаная	10	1,85	296
Овсяная каша из «Геркулеса» на воде вязкая	3	1,4	84
Овсяная каша на воде вязкая	3,1	1,8	88
Огурцы	0,8	0,1	12
Окунь морской	20,1	3,7	111
Оладьи	0,8	6,7	226
Орехи кокосовые	3,5	33,6	381
Отруби пшеничные	15,2	3,9	192
Перец сладкий	1,4	–	27
Перловая рассыпчатая каша	3,2	0,4	106
Печень говяжья	23,1	10,2	227
Печенье сахарное	7,6	11,9	436
Печенье сдобное	10,5	5,3	459
Пирог с мясом	13,3	7,6	285
Пирог с повидлом	5,4	2,2	285
Пончики	5,7	13,1	297
Пряники	4,9	2,9	351

Продукт, 100 г	Белки	Жиры	Калории
Пшеничная каша на воде	3,3	0,3	92
Пшенная каша на воде, вязкая	3,1	0,8	90
Пшенная каша рассыпчатая	4,8	1,2	135
Редис	1,3	0,1	22
Репа	1,6	–	28
Ржаной хлеб	6,6	1,2	190
Рисовая каша на воде, вязкая	1,5	0,1	78
Сайка обыкновенная	7,9	2,5	260
Свекла отварная	1,9	–	50
Свинина постная	20	24,2	298
Свинина	23,1	30,9	375
Семена подсолнуха	23,1	49,6	611
Семена тыквы	24,6	46,1	581
Соломка сладкая	9,8	6,1	374
Соя (в зависимости от сорта)	40–50	–	147
Соя (свежие зеленые бобы)	40–50	6,8	147
Судак	21,4	1,4	98
Сушка обыкновенная	11	1,4	226
Сыр брынза	18	20,2	262
Сыр голландский	27	26,7	353
Сыр колбасный копченый	23,1	19,1	271
Сыр костромской	25,3	26,4	346
Сыр плавленый	22,3	21	34
Сырники из нежирного творога	19,1	3,2	160
Сырники из полужирного творога	17,7	11,4	223
Сыры пониженной жирности	25–30		190–255
Творог нежирный	18	0,6	88
Творог полужирный	16,7	9	55
Телятина	30,7	0,9	130
Тесто дрожжевое обыкновенное	6,9	2,4	245
Томаты	1,2	0,2	32
Треска	18,1	0,7	79
Фасоль	23	0,3	–

Продукт, 100 г	Белки	Жиры	Калории
Фисташки	20,6	48,61	611
Фундук	16,2	67	708
Хек	18,5	2,3	95
Хлеб белковый отрубной	23,6	3,5	217
Хлеб пшеничный подовый	8,8	1,6	210
Хлеб ржаной подовый	6,2	1,3	207
Чебуреки	9	13,6	265
Шарлотка	3,6	6,1	187
Щука	21,4	1,4	98
Ячневая вязкая каша	2,4	0,3	76
Ячневая рассыпчатая каша	3,5	0,4	108